



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Pflaumen + Pekannüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Trockenpflaumen	120 g
Pekannusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g