



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     |