



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Pflaumen + Walnüsse

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	80 g
Trockenpflaumen	12 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g