



Rezepte > Zweites Frühstück

# Mango + Walnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Walnusskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	274 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g