



Rezepte > Zweites Frühstück

# Orange + Mandeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Orangen	4 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g