



Rezepte > Zweites Frühstück

# Orange + Walnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	80 g
Orangen	4 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	199 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g