



Rezepte > Zweites Frühstück

# Pflaume + Mandeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍲 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Pflaumen	8 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	208 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g