



Rezepte > Zweites Frühstück

Pflaume + Naturjoghurt

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	400 g
Pflaumen	8 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	165 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g