



Rezepte > Zweites Frühstück

# Pflaumen

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍲 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen 800 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	92 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g