



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Grapefruit + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	4 St.
Mandeln, ganz	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	196 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g