




Ananas + Mandeln

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Mandeln, ganz	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	5 g	Fette	10 g