



# Apfel

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot

4 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	104 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	1 g	Fette	0 g