

Apfel + Mandeln





Zubereitungszeit 1min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| Äpfel, rot | 4 St. |
|---------------|-------|
| Mandeln, ganz | 80 g |





Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 220 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 10 g |