



Rezepte > Zweites Frühstück

# Apfel + Mandeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍲 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Mandeln, ganz	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

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