



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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	5 g	Fette	10 g