



# Apfel + Pekannüsse

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Pekannüsse	80 g

## Zubereitung



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	242 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	2 g	Fette	15 g