



Rezepte > Zweites Frühstück

# Apfel + Walnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🕒 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Walnusskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g