



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Datteln + gesalzene Erdnüsse

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	120 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g