



getrocknete Datteln + Haselnüsse

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Dattel, getrocknet	120 g
Haselnusskerne, ganz	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal		
Kohlenhydrate	26 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g	Fette	12 g