



# getrocknete Datteln + Mandeln

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Dattel, getrocknet | 120 g |
| Mandeln, ganz      | 80 g  |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 200 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 27 g     | Ballaststoff | 5 g  |
| Eiweiß         | 5 g      | Fette        | 10 g |