



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Datteln + Walnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	120 g
Walnusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	208 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g