



# getrocknete Pflaumen + Haselnüsse

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Haselnusskerne, ganz	80 g
<u>Pflaumen, getrocknet</u>	<u>120 g</u>

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	4 g	Fette	12 g