



# getrocknete Pflaumen + Mandeln

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Pflaumen, getrocknet	120 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	188 kcal		
Kohlenhydrate	24 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	5 g	Fette	10 g