



getrocknete Pflaumen + Pekannüsse

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen, getrocknet	120 g
Pekannusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal		
Kohlenhydrate	22 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	3 g	Fette	15 g