



# Mandeln

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz 80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	116 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	4 g	Fette	10 g