



Rezepte > Zweites Frühstück

# Nektarine + Walnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|              |       |
|--------------|-------|
| Nektarine    | 4 St. |
| Walnusskerne | 80 g  |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 203 kcal |
| Kohlenhydrate  | 21 g     |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 12 g     |