



Rezepte > Zweites Frühstück

Orange + Mandeln

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Orangen	4 St.

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g