




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 | Ballaststoffe | 6 g |
| Eiweiß | 6 g | Fette | 10 g |