



Rezepte > Zweites Frühstück

Pflaume + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Pflaumen	8 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	208 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g