



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 |