



Rezepte > Zweites Frühstück

Pflaume + Walnüsse

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍲 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	80 g
Pflaumen	8 St.

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	216 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g