



# Pflaumen

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen 800 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	92 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	1 g	Fette	1 g