



Rezepte > Zweites Frühstück

# rote Grapefruit + Mandeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|               |       |
|---------------|-------|
| Grapefruit    | 4 St. |
| Mandeln, ganz | 80 g  |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 196 kcal |
| Kohlenhydrate  | 25 g     |
| Eiweiß         | 6 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 10 g     |