

Nuss-Mix



Zutaten:

- 50 g Mandeln
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Walnüsse
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g getrocknete Cranberries, ungesüßt



1 Vorratsglas – 250g



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Nüsse, Kerne und Cranberries abwiegen, in ein Vorratsglas füllen und gut vermischen.

Tipps:

Verzehrempfehlung: 1 Portion (25 g) pro Tag.
Eine Handvoll Nüsse täglich liefern wertvolle Fettsäuren sowie Mineralstoffe und Vitamine.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Nuss-Mix



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	--- kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	--- g -- g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	--- g -- g
Protein	--- g
Ballaststoffe	--- g

