

Studentenfutter mit Walnüssen und Zartbitterschokolade



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 492 kcal

Eiweiß: 11,2 g

Kohlenhydrate: 58 g

Davon ge
unge

Davon gesättige Fettsäuren: 3,81 g ungesättige Fettsäuren: 19,4 g

Fett: 23,2 g

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitung:

1. Die Mini-Brezeln sowie die Schokolade grob hacken. Walnüsse und getrocknete Cranberrys hinzufügen und alles miteinander vermengen.

2. Zur Aufbewahrung in einen luftdichten Behälter geben.

Zutaten für 5 Portionen:

300 g Mini-Brezeln

50 g Zartbitterschokolade

140 g kalifornische Walnüsse

40 g getrocknete Cranberrys