

# Orangen-Obstsalat



## Aufwand:

ca. 10 Minuten

## Zutaten für 1 Portion:

- 120 g Orange
- 10 g Mandelplättchen
- 20 Haselnusskerne

## Zubereitung:

1. Die Orange klein schneiden und mit den restlichen zerkleinerten Zutaten mischen.

## Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
243	11	6	17	132	6,5

**Geeignet für:**  Einfache Zubereitung  Schnelle Zubereitung  Vegetarische Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!