



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel + Kürbiskerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------|-------|
| Äpfel, rot | 4 St. |
| Kürbiskerne | 80 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 193 kcal |
| Kohlenhydrate | 38 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 4 g |