



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