



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	221 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g