



Rezepte > Zweites Frühstück

Banane + Kürbiskerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------|-------|
| Bananen | 4 St. |
| Kürbiskerne | 80 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 249 kcal |
| Kohlenhydrate | 52 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 5 g |