



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