



Rezepte > Zweites Frühstück

# Banane + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Sonnenblumenkerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g