



Rezepte > Zweites Frühstück

# Erdbeeren + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	80 g
Erdbeeren	800 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	181 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g