



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Aprikose + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	80 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	120 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	189 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g