



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