



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Pflaumen + Kürbiskerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	80 g
Trockenpflaumen	12 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g