



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