



Granatapfel

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Granatapfel 2 St.

Zubereitung

1. Granatapfel waschen, halbieren und die Kerne über einer Schüssel mithilfe eines schweren Kochlöffels aus der Schale klopfen.

Guten Appetit!

Tipp: Vorsicht! Spritzt!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	102 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	1 g