



Rezepte > Zweites Frühstück

# Kiwi + Kürbiskerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🕒 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kiwi	4 St.
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	128 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g