



Rezepte > Zweites Frühstück

# Nektarine + Kürbiskerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Nektarine	4 St.
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	168 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	5 g