



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