



Pinienkerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍲 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne 80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	135 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	14 g