



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 |