



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Grapefruit + Kürbiskerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍲 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	4 St.
Kürbiskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	169 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g