



Rezepte > Zweites Frühstück

Süßkirschen + Kürbiskerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen, frisch	400 g
Kürbiskerne	80 g

Zubereitung

1.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	139 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g