



Rezepte > Zweites Frühstück

Süßkirschen + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen, frisch	400 g
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	167 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g