



# Apfel + Kürbiskerne

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	193 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	4 g	Fette	4 g