



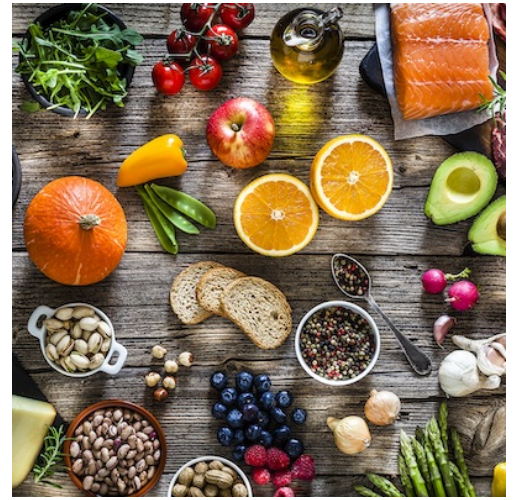
Rezepte > Zweites Frühstück

# Apfel + Kürbiskerne

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

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