



Rezepte > Zweites Frühstück

# Apfel + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Sonnenblumenkerne	80 g

## Zubereitung

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	221 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g