



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 |