




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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	5 g	Fette	11 g