



Banane + Kürbiskerne

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------|-------|
| Bananen | 4 St. |
| Kürbiskerne | 80 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 178 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 34 g | Ballaststoffe | 6 g |
| Eiweiß | 5 g | Fette | 4 g |