



Rezepte > Zweites Frühstück

Banane + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g