




# 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	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g	Fette	11 g