



Rezepte > Zweites Frühstück

Birne + Kürbiskerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	4 St.
Kürbiskerne	80 g

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	260 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	4 g