





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	Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	5 g	Fette	4 g