



Rezepte > Zweites Frühstück

Birne + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	4 St.
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	288 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g