



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