getrocknete Aprikose + Kürbiskerne



Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	80 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	200 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	4 g