




getrocknete Aprikose + Kürbiskerne

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	80 g
Aprikosen, getrocknet	200 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

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