



# getrocknete Aprikose + Kürbiskerne

 Dauer  
1 min.

 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 |