



getrocknete Aprikose + Sonnenblumenkerne

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	80 g
Aprikosen, getrocknet	120 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	189 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	5 g	Fette	10 g