



# getrocknete Pflaumen + Kürbiskerne

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	80 g
<u>Pflaumen, getrocknet</u>	<u>12 St.</u>

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	5 g	Fette	4 g