




# Granatapfel

 Zeit gesamt  
5min

 Zubereitungszeit  
5min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Granatapfel 2 St.

## Zubereitung

1. Granatapfel waschen, halbieren und die Kerne über einer Schüssel mithilfe eines schweren Kochlöffels aus der Schale klopfen.

Guten Appetit!

Tipp: Vorsicht! Spritzt!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	102 kcal		
Kohlenhydrate	26 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	2 g	Fette	1 g