



# Nektarine + Kürbiskerne

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Nektarine	4 St.
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	168 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	6 g	Fette	5 g