



# Pinienkerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne 80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	135 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	14 g