

## Pinienkerne

Zeit gesamt
2 1min



Zubereitungszeit 1min





## 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