



Pinienkerne

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne 80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

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