



Rezepte > Zweites Frühstück

# rote Grapefruit + Kürbiskerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍲 1min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	4 St.
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	169 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g