



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Grapefruit + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍲 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	2 St.
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	157 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g