



# 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	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	5 g	Fette	10 g