



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