




# Süßkirschen + Sonnenblumenkerne

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen	400 g
Sonnenblumenkerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	167 kcal		
Kohlenhydrate	16 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	5 g	Fette	11 g