




# Wassermelone + Haselnüsse

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Wassermelone         | 1 St. |
| Haselnusskerne, ganz | 80 g  |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 276 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 41 g     | Ballaststoffe | 4 g  |
| Eiweiß         | 6 g      | Fette         | 13 g |