



Blaubeeren

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch 800 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	114 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g