



# 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