



Rezepte > Zweites Frühstück

# Blaubeeren + Cashewnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Cashewkerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g