



Rezepte > Zweites Frühstück

# Blaubeeren + Haselnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	600 g
Haselnusskerne, ganz	100 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g