



Rezepte > Zweites Frühstück

# Blaubeeren + Kürbiskerne

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Kürbiskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	203 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	5 g