



Rezepte > Zweites Frühstück

Blaubeeren + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Heidelbeeren, frisch | 800 g |
| Mandeln, ganz | 80 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 230 kcal |
| Kohlenhydrate | 33 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 11 g |