



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