



Rezepte > Zweites Frühstück

# Blaubeeren + Naturjoghurt

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Joghurt, natur	600 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	224 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g