



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 |