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