



Rezepte > Zweites Frühstück

Blaubeeren + Pekannüsse

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	400 g
Pekannusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	195 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g