



Rezepte > Zweites Frühstück

# Blaubeeren + Pekannüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Pekannusskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	252 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g