



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