



Rezepte > Zweites Frühstück

Blaubeeren + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g