



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