



Rezepte > Zweites Frühstück

Blaubeeren + Walnüsse

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Walnusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	13 g