



Rezepte > Zweites Frühstück

# Rote Johannisbeeren

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Johannisbeeren

400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |         |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 56 kcal |
| Kohlenhydrate  | 14 g    |
| Eiweiß         | 1 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g     |
| Fette          | 0 g     |