



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Johannisbeeren + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Johannisbeeren	400 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	172 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g