



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Johannisbeeren + Walnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Walnusskerne | 80 g |
| Johannisbeeren | 400 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 180 kcal |
| Kohlenhydrate | 16 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 12 g |