



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