



# Blaubeere + Himbeere + Erdbeere

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	200 g
Himbeeren	200 g
Erdbeeren	200 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	71 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	1 g	Fette	1 g