



Rezepte > Zweites Frühstück

Blaubeeren + Cashewnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Cashewkerne	80 g

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g