Blaubeeren + Haselnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	600 g
Haselnusskerne, ganz	100 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g