Blaubeeren + Kürbiskerne

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	800 g
Kürbiskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	203 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	5 g