



Blaubeeren + Kürbiskerne

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blaubeeren	800 g
Kürbiskerne	80 g

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

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