




Blaubeeren + Kürbiskerne

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	800 g
Kürbiskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

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