




Blaubeeren + Mandeln

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	800 g
Mandeln, ganz	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	230 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	6 g	Fette	11 g