



# Blaubeeren + Naturjoghurt

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Blaubeeren	800 g
Joghurt, natur	600 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	224 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	16 g	Fette	4 g