




Blaubeeren + Naturjoghurt

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	800 g
Joghurt, natur	600 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

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