



# Blaubeeren + Pekannüsse

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	400 g
Pekannusskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	195 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	3 g	Fette	15 g