




Blaubeeren + Pekannüsse

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	800 g
Pekannusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	252 kcal		
Kohlenhydrate	32 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	3 g	Fette	15 g