



Blaubeeren + Sonnenblumenkerne

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blaubeeren	800 g
Sonnenblumenkerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	231 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	6 g	Fette	11 g