



Blaubeeren + Sonnenblumenkerne

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren 800 g

Sonnenblumenkerne 80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 231 kcal

Kohlenhydrate 33 g

Eiweiß 6 g

Ballaststoff 7 g

Fette 11 g