



Blaubeeren + Walnüsse

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	800 g
Walnusskerne	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal		
Kohlenhydrate	31 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g	Fette	13 g