




# rote Johannisbeere

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Johannisbeere 400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	56 kcal		
Kohlenhydrate	14 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	1 g	Fette	0 g