



Rezepte > Zweites Frühstück

# rote Johannisbeeren + Mandeln

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Johannisbeeren	400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	172 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g