



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Johannisbeeren + Mandeln

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------|
| Mandeln, ganz | 80 g |
| Johannisbeeren, frisch | 400 g |

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

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