




# rote Johannisbeeren + Mandeln

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Johannisbeere	400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

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