



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