



Rezepte > Zweites Frühstück

# Rote Johannisbeeren + Naturjoghurt

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	600 g
Johannisbeeren, frisch	400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	166 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g