



Rezepte > Zweites Frühstück

# rote Johannisbeeren + Pistazien

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍲 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pistazien	80 g
Johannisbeeren, frisch	400 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	170 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g