



Rezepte > Zweites Frühstück

# rote Johannisbeeren + Walnüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍲 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |       |
|----------------|-------|
| Walnusskerne   | 80 g  |
| Johannisbeeren | 400 g |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 180 kcal |
| Kohlenhydrate  | 16 g     |
| Eiweiß         | 6 g      |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 12 g     |