



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Johannisbeeren + Walnüsse

Zeit gesamt
1min



Zubereitungszeit
1min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	80 g
Johannisbeeren, frisch	400 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

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