



Rezepte > Zweites Frühstück

Ananas + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Reiswaffeln, natur	4 St.

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	168 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g