



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel + Reiswaffeln

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Reiswaffeln, natur	4 St.

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	160 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g