



Rezepte > Zweites Frühstück

# Feige + Reiswaffeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Feigen             | 8 St. |
| Reiswaffeln, natur | 8 St. |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 148 kcal |
| Kohlenhydrate  | 33 g     |
| Eiweiß         | 3 g      |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 1 g      |