



Himbeeren + Reiswaffeln

 Dauer
1 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Himbeeren | 400 g |
| Reiswaffeln, natur | 8 St. |

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|-----|
| Kaloriengehalt | 169 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 36 g | Ballaststoff | 8 g |
| Eiweiß | 4 g | Fette | 2 g |