



Rezepte > Zweites Frühstück

Kiwi + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Kiwi | 4 St. |
| Reiswaffeln, natur | 8 St. |

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 150 kcal |
| Kohlenhydrate | 32 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 1 g |