



Rezepte > Zweites Frühstück

Orange + Naturjoghurt

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	400 g
Orangen	4 St.

Zubereitung



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g