



# 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	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	12 g	Fette	2 g