



# Orange + Reiswaffeln

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	4 St.
Reiswaffeln, natur	8 St.

## Zubereitung



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	211 kcal		
Kohlenhydrate	48 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	4 g	Fette	1 g