




Quark + Reiswaffeln

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Reiswaffeln, natur	4 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	600 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	177 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	17 g	Fette	4 g