



# Reiswaffeln + Kürbiskerne

 Dauer  
1 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	80 g
Reiswaffeln, natur	8 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	206 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	6 g	Fette	5 g