




Reiswaffeln + Kürbiskerne

 Zeit gesamt
1min

 Zubereitungszeit
1min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kürbiskerne	80 g
Reiswaffeln, natur	8 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	200 kcal		
Kohlenhydrate	34 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	6 g	Fette	4 g