



Rezepte > Zweites Frühstück

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
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g