



Rezepte > Zweites Frühstück

Reiswaffeln + Sonnenblumenkerne

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	80 g
Reiswaffeln, natur	8 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	11 g