



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