



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Grapefruit + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	2 St.
Reiswaffeln, natur	8 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	151 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g