



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