



Rezepte > Zweites Frühstück

rote Johannisbeeren + Reiswaffeln

Zeit gesamt
1min



Zubereitungszeit
1min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Johannisbeeren, frisch	400 g
Reiswaffeln, natur	4 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	112 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	0 g