



# rote Johannisbeeren + Reiswaffeln

 Zeit gesamt  
1min

 Zubereitungszeit  
1min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Johannisbeere	400 g
Reiswaffeln, natur	4 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

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