



Rezepte > Zweites Frühstück

Ananas + Naturjoghurt

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Ananas | 1 St. |
| Joghurt, natur | 400 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 186 kcal |
| Kohlenhydrate | 34 g |
| Eiweiß | 11 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 2 g |