



Rezepte > Zweites Frühstück

# Ananas + Reiswaffeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🍳 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Reiswaffeln, natur	4 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	168 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g