



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel + Naturjoghurt

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Joghurt, natur	400 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	177 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g