



Rezepte > Zweites Frühstück

Banane + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Reiswaffeln, natur	4 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	216 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g