



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