



Rezepte > Zweites Frühstück

Birne + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Birnen | 4 St. |
| Reiswaffeln, natur | 8 St. |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 282 kcal |
| Kohlenhydrate | 69 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 11 g |
| Fette | 1 g |