



Rezepte > Zweites Frühstück

Orange + Naturjoghurt

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Joghurt, natur	400 g
Orangen	4 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g