



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