



Rezepte > Zweites Frühstück

Orange + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🍳 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 186 kcal |
| Kohlenhydrate | 40 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 1 g |