



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