



Rezepte > Zweites Frühstück

Pflaume + Reiswaffeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	4 St.
Reiswaffeln, natur	4 St.

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	102 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	1 g