



Rezepte > Zweites Frühstück

# Quark + Reiswaffeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🕒 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Reiswaffeln, natur	4 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	600 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	177 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g