



Rezepte > Zweites Frühstück

# rote Johannisbeeren + Reiswaffeln

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Johannisbeeren	400 g
Reiswaffeln, natur	4 St.

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	112 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	0 g