

# Reiswaffeln mit Quark und Beeren

 ca. 15 Min.



## Zutaten:

120 g	Beeren
60 g	Magerquark
30 g /3Stk.	Reiswaffeln
etwas	Minze
etwas	Zimt

## Zubereitung:

Reiswaffeln mit Quark bestreichen und mit Beeren belegen. Minzblätter darauf verteilen und mit Zimt bestreuen.



Kalorien: 204



Fett: 1,4 g



Eiweiß: 11,5 g



KH: 34,5 g

[www.weniger-wiegen.com](http://www.weniger-wiegen.com)