

Rezept

Schneller Reiswaffel-Snack mit Gurke

Ein Rezept von Schneller Reiswaffel-Snack mit Gurke, am 17.06.2024

Zutaten

¼ Salatgurke	Kräutersalz
2 Reiswaffeln	2 TL vegane Frischcreme (ohne Soja)
¼ Packung Alfalfasprossen (ca. 50 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 3 g F, 4 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, putzen, in Scheiben schneiden, auf einem Teller auslegen und mit Kräutersalz bestreuen.
-
2. Die Reiswaffeln mit je 1 TL Frischcreme bestreichen, mit den Sprossen toppen und zu den Gurken auf den Teller legen.