

Feigen-Honig-Reiswaffel

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten



Foto: Ingrid von Hoff

Zutaten für 4 Reiswaffeln:

- 2 frische Feigen
- 1 Stiel frischer Thymian (z.B. Zitronenthymian)
- 4 Vollkornreiswaffeln
- 40 g Lätta mit Skyr
- 2 TL Honig

Zubereitung:

1. Feigen in Scheiben schneiden. Thymian vom Stiel zupfen.
2. Reiswaffeln mit Lätta bestreichen und mit Feigenscheiben belegen. Mit Thymian bestreuen und mit Honig beträufeln.

Tipp: Mit karamellisierten Walnüssen bestreuen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 210 kcal/877 kJ, Fett: 5 g, davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g, Kohlenhydrate: 28 g, davon Zucker: 6,2 g, Ballaststoffe: 5,6 g, Eiweiß: 9,4 g, Salz: 0,94 g