

Frühstück

French Toast mit Joghurt und Beeren



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 460 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Proteine: 25 g

Fette: 17 g

Für die Pancakes:

- 3 Scheiben Vollkorntoast (à 25 g)
- 1 Ei
- 25 ml fettarme Milch oder Pflanzendrink
- 5 ml Kokosöl
- Zimt
- 150 g fettarmen Joghurt
- 50 g Beerenobst nach Wahl



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Das Ei in einer flachen Schüssel aufschlagen. Mit Hilfe einer Gabel Eiweiß und Eigelb miteinander verrühren. Die Milch dazugeben und mit dem Ei vermengen.
2. Toastscheiben jeweils diagonal in der Mitte durchschneiden.
3. Nun das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine Toast Hälfte in die Milch-Ei-Mischung eintauchen, sodass beide Seiten etwas von der Masse aufnehmen können. Die Toastscheiben in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
4. French Toast mit etwas Zimt und Beerenobst als Topping servieren. Dazu den Joghurt genießen.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.