




Goldener French Toast.

 **20 Min.**  **20 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

Scheibe(n) Weißbrot
oder Brötchen (gerne
vom Vortag)

Ei(er) (Größe L)

ml Milch

1 Prise Salz

TL Zimt

EL Butter

1

Werde zum Schaumschläger: Lass die Eier in eine größere Schüssel plumpsen und verquirle sie kräftig mit Milch, Salz sowie etwas Zimt – am besten mit dem Schneebesen.

2

Die Brot- oder Brötchenscheibe landet jetzt in diesem Milch-Ei-Schaum, gut unterdippen und wenden. Das Brot soll sich richtig schön vollsaugen und wabbelig werden.

3

Jetzt erhitzt du die Butter in einer Pfanne, bis sie kleine Bläschen schlägt. Die triefende Brotscheibe mit einem Pfannenwender direkt aus dem Ei-Gemisch in die Pfanne legen und von einer Seite bei mittlerer Hitze in Ruhe braten lassen. Ist die untere Seite schön knusprig und hellbraun, wendest du den French Toast und lässt die andere Seite ausbacken.

4

Tipp:

Das restliche Ei-Milch-Gemisch kannst du einfach in der Pfanne stocken lassen und dazu essen.

Goldener French Toast.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zutaten Serviervorschläge:

- Bananenscheiben
- Blaubeeren
- TL Erdnussbutter
- TL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig von Naturgut)
- Johannisbeeren
- TL Puderzucker
- TL Ahornsirup (z.B. Naturgut von Penny)
- TL Zucker
- 1 Prise Zimt, gemahlen

Serviervorschläge:

- Serviervorschlag 1:**
Du setzt dir in Sachen Kalorien keine Limits? Dann nimm dir Erdnussbutter, schmiere eine fette Schicht auf die noch warmen French Toasts und verteile darauf dann ein paar Bananenscheibchen und Blaubeeren. Den ultimativen Süß-Kick bringt der Honig – einfach drüber träufeln.
- Serviervorschlag 2:**
Ahornsirup ist in Kombi mit den French Toasts ein Klassiker – verteile die leckere, süße Soße einfach über den knusprigen Brotscheiben. Die Beeren geben dir in Sachen Gesundheit ein Alibi, was dich nicht davon abhalten sollte, das Ganze auch noch mit Puderzucker zu bestäuben – das Auge isst schließlich mit.
- Serviervorschlag 3:**
Wer nicht so viel Aufwand betreiben will und eher Purist ist, wälzt seinen noch warmen French Toast in einer Mischung aus Zucker und Zimt.