Rezept: Summer French Toast

Brennwerte	1462 kJ | 349 kcal
Eiweiß	11 g
Kohlenhydrate	33 g
Fett	18 g

Vorbereitung	15 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	30 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten

FOOD FACTS

Frische Eier und cremige Buttermilch verleihen den French Toasts einen Proteingehalt von 12,9 %. Damit sind sie eine hervorragende Proteinquelle. Die Halbfett-Margarine Deli Reform Die Leichte und die Pflanzencreme Deli Reform Einfach Kochen sind rein pflanzlich und eignen sich somit ideal für eine vegane Ernährung.

FRENCH-TOAST-REZEPT: DER SÜSSE FRÜHSTÜCKS-KLASSIKER AUS DEN USA - IM SOMMERLICHEN STIL

French Toast ist das amerikanische Pendant zum in Deutschland bekannten „Armen Ritter“. Warum dieses vegetarische French-Toast-Rezept dein neuer Favorit werden kann? Das ist

einfach: Wir verfeinern unseren Toast mit cremiger Buttermilch, Puderzucker, Beeren und minziger Deli Reform Die Leichte. Es eignet sich auch wunderbar zur Resteverwertung von Brot – so muss das trockene Brot nicht entsorgt werden, sondern es wird daraus noch eine süße Leckerei gezaubert. Für ein wenig Abwechslung kann dieses Gericht mit verschiedenen Toppings zubereitet werden. Es gibt sogar deftige Varianten – zum Beispiel mit Käse und Schinken.

Rezept: Summer French Toast

4 PORTIONEN simpel

- 3 Eier
- 100 ml Buttermilch
- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 40 ml Deli Reform Einfach Kochen
- 4 TL Deli Reform Die Leichte
- 2 TL frisch gehackte Minze
- 1 EL Puderzucker
- 160 g gemischte Beeren (TK)

1 TOASTSCHEIBEN TRÄNKEN

Die Eier mit der Buttermilch verquirlen und die Toastscheiben in einer großen Auflaufform verteilen. Dann diese mit der Buttermilch-Ei-Mischung übergießen und ca. 5 Minuten warten, bis das Toastbrot die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Darauf achten, dass die Toastscheiben komplett von der Buttermilch-Ei-Mischung bedeckt sind. Die Toastscheiben ggf. nach der Hälfte der Zeit wenden, damit sich beide Seiten vollsaugen können.

2 FRENCH TOAST ANBRATEN

Deli Reform Einfach Kochen portionsweise auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Die Toastscheiben darin nacheinander jeweils für ca. 3 Minuten je Seite goldbraun anbraten.

3 TOPPING ZUBEREITEN

Nun Deli Reform Die Leichte mit der frischen Minze verrühren und die noch warmen Summer French Toasts mit Puderzucker bestäuben. Darauf die gefrorenen Beeren verteilen und mit einem Teelöffel kleine Flocken des minzig-frischen Streichfetts darauf geben. Jetzt die leckeren French Toasts servieren und genießen!

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte