

Süß und warm

Armer Ritter

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten (1 Portion):

120 g Toastbrot/Weißbrot40 g / 2 gestr.
EL Erdbeerkonfitüre 1Ei (Gr. M)
etwas Mehl
100 ml lovital complete HP Drink Vanille
1 gestr. TLZucker20 g 2 geh. TL Butter
Prise Salz
Zimt

Nährwerte pro Portion:

Energie 374 kcal
Eiweiß 16,0 g
Fett 12,5 g
Kohlenhydrate 49,1 g

Zubereitung

Die Hälfte der Toastbrot- oder Weißbrotscheiben mit Erdbeerkonfitüre bestreichen und mit der anderen Hälfte abdecken. Ei, Mehl, lovital complete HP Vanille, Salz und Zucker verquirlen. Die Brotscheiben gut in der Masse einweichen. Die Brotscheiben in der Butter gold-braun braten. Noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen und warm servieren.