Francuskie grzanki z bananami

Pieczywo tostowe można zastąpić drożdżówką, pokrojoną poziomo w plastry. Po usmażeniu ułożyć na nich plasterki truskawek oprószone imbirem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 jajka
4 łyżki chudego mleka
1 łyżeczka miodu
duża szczypta mielonego cynamonu
8 małych kromek razowego pieczywa tostowego
2 łyżeczki oleju słonecznikowego
2 duże banany

Lukier
3 łyżki cukru pudru
szczypta cynamonu

Do przybrania

cukier puder
listki świeżej mięty

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. Wymieszać w głębokim talerzu jajka z mlekiem, miodem i cynamonem.

2) Jeśli skórka chleba jest twarda, przyciąć ją od góry i spodu.

3) Rozgrzać patelnię teflonową i posmarować odrobiną oleju. Zanurzyć szybko każdą kromkę chleba w jajku i włożyć na patelnię. Smażyć po 1–2 minuty z obu stron, aż pieczywo się przyrumieni. Na mniejszej patelni należy je smażyć w dwóch partiach, smarując patelnię po raz drugi olejem. Po usmażeniu przełożyć do blachy do zapiekania.

4) Obrać banany i pokroić ukośnie w cienkie plasterki. Ułożyć grube warstwy na kromkach chleba. Wymieszać cukier z cynamonem i posypać banany. Wstawić do opiekacza, żeby cukier się rozpuścił i powstał lukier.

5) Posypać listki mięty cukrem pudrem i udekorować nimi deser. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 10 g białka, 7 g tłuszczów, 53 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock