

# Francuskie grzanki z bananami

Pieczycwo 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