

# Tosty francuskie z karmelem

A może tosty francuskie z karmelem do porannej kawy? To dobry pomysł na słodkie śniadanie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut (w tym 30 min pieczenie)

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

220 g brązowego cukru  
100 g masła  
2 łyżki syropu kukurydzianego  
12 kromek białego lub razowego chleba  
50 g cukru  
1 łyżeczka cynamonu  
6 jajek  
1 1/2 szklanki mleka

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać brązowy cukier do rondla, dodać masło i syrop kukurydziany. Zagotować karmel.

2) Przebrać do naczynia żaroodpornego. Ułożyć sześć kromek chleba na karmelu. Wymieszać cukier z cynamonem. Posypać kromki połową tej mieszanki. Przykryć resztą kromek i posypać resztą mieszanki cynamonu z cukrem. Odstawić.

3) Zalać kromki jajkami roztrzepanymi z mlekiem. Piec 30 minut w temperaturze 180°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 571 kcal, 24 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 262 mg cholesterolu, 539 mg sodu, 78 g węglowodanów, 1 g błonnika, 13 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*