

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