

Tosty francuskie z owocami

Tosty przygotowane według tego przepisu dostarczają dużo białka, lecz mało tłuszczu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 jajka

1/2 szklanki (125 ml) skondensowanego chudego mleka

2 łyżeczki mialkiego cukru

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

1 łyżka margaryny lub masła

4 grube kromki razowego (pełnoziarnistego) chleba na zakwasie

200 g świeżych miękkich owoców (malin, truskawek, borówek amerykańskich)

1/2 szklanki (125 g) chudego jogurtu naturalnego o smaku waniliowym

PRZYGOTOWANIE:

1) W większej misce roztrzepać jajka ze skondensowanym

mlekiem, a w mniejszej wymieszać cukier z cynamonem.

2) Na dużej nieprzywierającej patelni roztopić margarynę lub masło.

3) Zanurzyć dwie kromki chleba w jajku, osączyć i włożyć na patelnię. Smażyć po 1–2 minuty z każdej strony, aż ładnie się przyrumienią. Przełożyć na talerz. Oprószyć odrobiną cukru z cynamonem i odłożyć w ciepłe miejsce. W taki sam sposób usmażyć pozostałe tosty.

4) Przekroić każdy na pół. Nałożyć na nie owoce i jogurt. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 961 kJ, 230 kcal, 109 g białka, 8 g tłuszczu (2 g NKT), 30 g węglowodanów (11 g cukru), 5 g błonnika, 286 mg soli