Tosty francuskie z syropem klonowym

Tosty francuskie można smażyć z chleba tostowego, lecz najlepsze są przyrządzone z grubych kromek chleba wiejskiego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 jajek
250 ml mleka
2 łyżki syropu klonowego i trochę do podania
8 grubych kromek wczorajszego chleba
2 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE:

1) Ubić w misce widelcem jajka, mleko i syrop klonowy. Przelać masę na płaski i szeroki talerz, żeby można było ułożyć w nim chleb w jednej warstwie – być może będą potrzebne dwa naczynia. Zostawić chleb do nasiąknięcia na 5 minut i w tym

czasie raz go obrócić.

2) Rozpuścić połowę masła na dużej patelni z nieprzywierającym dnem ustawionej na średnim ogniu. Smażyć 4 kromki 2–3 minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Zdjąć z patelni i trzymać w cieple.

3) Usmażyć pozostałe kromki na reszcie masła. Podawać natychmiast polane syropem klonowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 444 kcal, 18 g białka, 20 g tłuszczów (9 g NKT), 48 g węglowodanów (13 g cukrów), 2 g błonnika, 603 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock