

FAUSTFORMEL *System*

Süßes Frühstück: French Toast mit Beerenkompott



Dieses Rezept entspricht der Faustformel Für eine Person

Zutaten

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Ei
- 1 kleines Glas Milch, ca. 100 ml
- 2 TL Ceylon Zimt
- 2 Handvoll Himbeeren oder gemischte Beeren
- 1 TL Butter

Anleitung

1. Ei mit Milch in einem Suppenteller gut verquirlen, dann Zimt gut unterrühren.
2. Toastbrot in die Eimischung legen und von jeder Seite ca. 2 Minuten ansaugen lassen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen und das getränkte Brot von beiden Seiten goldbraun braten. Vor dem Wenden die restliche Eimasse darüber gießen.
4. Inzwischen in einem kleinen Topf die Beeren ohne Wasser langsam erhitzen, bis sie „schmelzen“.
5. Beeren zum Ei-Toast servieren.