

Francouzský toast s ovocem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 2

245 kalorií , **1 g** cukrů , **21 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/francouzsky-toast-s-ovocem>

Příprava

Vložte vodu, na měsíčky nakrájené jablko a mražené ovoce do hrnce a vařte na středním ohni po dobu 3-4 minut, dokud není ovoce rozvařené. Mezitím smíchejte vejce a mléko dohromady a namočte v tom důkladně plátky chleba. Rozehřejte olej na pánvi, přidejte plátky chleba a osmažte. Francouzský toast na závěr přelijte ovocem.

Ingredience

- 1 jablko
- 200 g lesních plodů
- 2 lžíce vody
- Pro francouzské toasty: 2 vejce
- 2 lžičky polotučného mléka
- 2 plátky celozrnného chleba
- 2 lžičky slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Ovoce, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Snídaně

