



Zutaten (für 2 Personen): French Toast

French Toast (normale und vegane Option):

Normale Option Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot (idealerweise leicht altbacken)
- 2 Eier
- 100 ml Milch (z. B. 1,5 % Fett)
- 1 TL Zucker oder Honig (optional)
- 1/2 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 TL Butter oder Öl (zum Anbraten)

Toppings:

- 1 EL griechischer Joghurt (optional)
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- Frisches Obst (z. B. Beeren, Banane, Apfelscheiben)

Vegane Option Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot (vegan)
- 100 ml Pflanzendrink (z. B. Hafermilch, Sojamilch)
- 2 EL Kichererbsenmehl (oder 1 EL Speisestärke)
- 1 TL Zucker oder Agavendicksaft (optional)
- 1/2 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 TL Pflanzenöl (zum Anbraten)

Toppings:

- 1 EL veganer Joghurt (z. B. Kokos- oder Sojajoghurt)
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Frisches Obst (z. B. Beeren, Banane, Apfelscheiben)

Zubereitung (Dauer: 15 Minuten):

1. Teigmischung vorbereiten:

- Normale Option: Eier, Milch, Zucker und Vanilleextrakt in einer Schüssel verquirlen, bis die Masse glatt ist.

- ****Vegane Option:**** Pflanzendrink, Kichererbsenmehl (oder Speisestärke), Zucker und Vanilleextrakt gut verrühren, bis eine glatte, leicht dickflüssige Mischung entsteht.

2. Toast einweichen:

- Die Toastscheiben jeweils 10-15 Sekunden in die Flüssigkeit tauchen, sodass sie gut durchzogen, aber nicht zu weich sind.

3. Anbraten:

- Butter oder Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

- Die Toastscheiben in die Pfanne geben und auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten.

4. Servieren:

- Die French Toasts auf zwei Teller verteilen.

- Mit Joghurt, Ahornsirup und frischem Obst garnieren.