

STAND: JULI 2016

Arme Ritter

Zutaten

1 Portion

120 g	Toastbrot/ Weißbrot
40 g/ 2 gestr. EL	Erdbeerkonfitüre
1	Ei (Größe M)
	Mehl
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral oder Vanille
5 g/ 1 gestr. TL	Zucker
20 g/ 2 gestr. TL	Butter
	Prise Salz, Zimt, Zucker

Zubereitung

Die Hälfte der Toastbrot- oder Weißbrotscheiben mit Erdbeerkonfitüre bestreichen und mit der anderen Hälfte abdecken.

Ei, Mehl, Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral, Salz und Zucker verquirlen. Die Brotscheiben gut in der Masse einweichen. Die Brotscheiben in der Butter goldbraun braten. Noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen und warm servieren.

Tipp

Servieren Sie dazu Ahornsirup.

Nährwerte pro Portion:

Energie	788 kcal
Eiweiß	23,4 g
Kohlenhydrate	104,0 g
Fett	30,6 g