



 10 Minuten

 Einfach

## HERZHAFTER FRENCH TOAST MIT GERIEBENEM KÄSE

Das French Toast Rezept mit fein geriebenem Käse ist ein echter Klassiker und das perfekte herzhaftes Frühstück für den großen Hunger.



*So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Für das herzhaftes Arme Ritter Rezept Ei und Milch in einem flachen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.

### SCHRITT 2

Die Toastscheiben nacheinander in die Ei-Misch Mischung tauchen, in die Pfanne geben und 1-2 Min. goldbraun braten. Vor dem Wenden mit Reibekäse bestreuen und die zweite Seite knusprig braten. Die herzhaften French Toasts pur genießen oder toppen.

### SCHRITT 3

Unsere Toppings:

Variante 1: Den French Toast mit 1 EL PaprikaQuark und 1 TL Erdnussbutter bestreichen. Mit Sprossen, 1 EL Granatapfelkernen und ca. 75 g gerösteten Brokkoli Röschen belegen.

Variante 2: Eine Handvoll Erbsen (TK, aufgetaut) und mit 1 EL Schmand pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein kleines Ei zum Spiegelei braten. 1-2 Radieschen und  $\frac{1}{4}$  Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den warmen French Toast damit belegen.

Variante 3: Den Toast mit 1-2 EL FrühlingsQuark und einer Handvoll gegrillter Cherry Tomaten belegen.

### NÄHRWERTE



Zutaten

3 Portionen

### FÜR DAS GRUNDREZEPT

1 Ei (L)

200 ml Milch

Salz, Pfeffer

2 EL Butter

60 g MILRAM PizzaLiebe

3 Scheiben Toastbrot (nach Geschmack  
Buttertoast, Vollkorn oder Dinkel)

### FÜR VARIANTE 1

1 EL MILRAM PaprikaQuark

1 TL Erdnussbutter

Sprossen

1 EL Granatapfelkerne

75 g gerösteten Brokkoli Röschen

### FÜR VARIANTE 2

1 Handvoll Erbsen (TK, aufgetaut)

1 EL MILRAM Schmand

Salz, Pfeffer

1 Ei

2 Radieschen

0.25 Frühlingszwiebel

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1009/240

Fett (g): 15

Kohlenhydrate (g): 14

Eiweiß (g): 12

### **FÜR VARIANTE 3**

2 EL MILRAM FrühlingsQuark

1 Handvoll gegrillter Cherry-Tomaten