



French Toast mit Speck und Käse



 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	2 St.
Eier	2 St.
Milch	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Speckstreifen	125 g
Butter	2 EL
Vollkorntoast	8 Scheiben
Gouda, gerieben	80 g

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. In einer Schüssel Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

In einer Pfanne Speckstreifen ca. 2 Min. auf hoher Stufe braten. Frühlingszwiebeln zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen. Pfanne erneut mit Butter auf mittlerer Stufe erhitzen.

Toastbrot in Eiermilch kurz wenden und in der heißen Butter von einer Seite ca. 2 Min. goldbraun backen. Toast wenden, mit Käse bestreuen und nochmals ca. 2 Min. braten, bis der Käse schmilzt. Mit Speck und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	615 kcal		
Kohlenhydrate	54 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	24 g	Fette	34 g