

French Toast mit Speck und Käse

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

- 1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. In einer Schüssel Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 2. 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.
- 3. 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!

Tipp: Dein French Toast gelingt dir auch mit einer älteren, etwas harten Scheibe Toastbrot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	31 g