



# French Toast mit Speck und Käse

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

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

 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	591 kcal		
Kohlenhydrate	54 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	24 g	Fette	31 g