



Rezepte > Frühstück

Veganer French Toast mit karamellisierten Äpfeln

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Öl	5 EL
Brauner Zucker	2 EL
Bananen	2 St.
Haferdrink	200 ml
Salz	
Zimt	
Vollkorntoast	8 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Äpfel darin ca. 3 Min. braten. Zucker zugeben und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Bananen schälen und in einer Schüssel mit Haferdrink fein pürieren. Mit Salz und Zimt würzen. Toastbrot jeweils in der Flüssigkeit mehrmals wenden.
3. In einer Pfanne 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastbrotsscheiben von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun backen. Toast mit karamellisierten Äpfeln servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für French Toast kannst du auch älteres Toastbrot verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	553 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g