

Veganer French Toast mit karamellisierten Äpfeln

Zeit gesamt 15min



Zubereitungszeit 15min

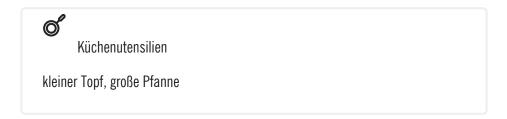




Zutaten

tur 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



- 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 Toastbrotscheiben 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