

SKYR FRENCH TOAST

MIT VOLLKORNTOAST

ZUTATEN

Für 8 Stück (2-3 Portionen):

100 g Skyr
100 ml Wasser
1 Ei
1 Prise Salz
10 g Vanille-Zucker

8 Stk. Vollkorntoast

Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Skyr, Wasser, Ei, Salz und Vanillezucker in ein Schraubglas geben, mit dem Deckel gut verschließen und Glas schütteln, sodass alle Zutaten gut miteinander vermischt sind. In ein tiefes Teller leeren. 1 TL Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, mit einem Pinsel verstreichen. Pfanne erhitzen. Toastbrot-scheiben in der Eiflüssigkeit mit beiden Seiten eintunken, in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: French Toast mit Skyr, Nussmus und frischen Früchten genießen.



ausgewogene
Mahlzeit



ideal als Frühstück oder
Post-Workout-Snack

