



„Bäckerschnitzel“ oder „arme Ritter“

- 4 Scheiben Toastbrot
oder Hefezopf
- 200 ml Milch (1,5% Fett)
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 20 g Butter
- 1 Ei Zucker
- 1 TL Chiasamen
- etwas Zimt

Schneebeesen • Pfannenwender
Rührschüssel • beschichtete Pfanne

Zubereitung Milch und Eier verquirlen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herausschaben und in die Mischung rühren. Die Chiasamen ebenfalls unterrühren.

Das Toastbrot nacheinander in diese Mischung einlegen, wenden und warten, bis sie sich vollgesogen haben. Vorsichtig aus der Milch nehmen, kurz abtropfen lassen und in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter von beiden Seiten goldgelb backen.

Anrichten Die gebackenen Scheiben mit Zimt und Zucker bestreuen. Je nach Jahreszeit entsprechendes Obst dazu servieren, beispielsweise Zwetschgenkompott, Pfirsiche ohne Haut, Apfelmus oder frische Erdbeeren.

Chiasamen erleben derzeit einen regelrechten Hype als Superfood. Sie enthalten viel Eiweiß und dazu Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren. Wichtig ist auch ihr hoher Anteil an Calcium, der den Calciumwert von Milch um ein Fünffaches übersteigt.

Nährwert pro Portion:
412 kcal · Eiweiß 14,4 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 38,5 g · Ballaststoffe 0,7 g
