

HEALTHY FRENCH TOAST

Preparazione: 10min | **Cottura:** 10min | **Porzioni:** 2 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Vegetariana



Ingredienti

- 4 fette pan brioche (o pane in cassetta)
- 1 uovo
- 4 cucchiaini di latte vegetale (60 ml)
- cannella q.b.
- 1 cucchiaino di ghee (5 g)
- fragole fresche a pezzetti (circa 150 g)
- 2 cucchiaini d'acqua (20 ml)
- yogurt greco q.b. per servire (120 g)

Come Preparare

1. Prepara le fragole

- Lava e taglia le fragole a pezzetti
- Mettile in padella con un goccio d'acqua
- Cuoci per qualche minuto fino a quando diventano morbide e leggermente caramellate
- Tieni da parte

2. Prepara il composto

- In una ciotola sbatti l'uovo, il latte vegetale e la cannella
- Immergi le fette di pane nel composto
- Lasciale assorbire bene da entrambi i lati

3. Cuoci il french toast

- Scalda una padella antiaderente con il ghee
- Cuoci le fette per circa 2-3 minuti per lato
- Continua fino a quando saranno dorate e leggermente croccanti

4. Completa il piatto

- Sistema il french toast nei piatti
- Aggiungi lo yogurt greco
- Completa con le fragole calde
- Aggiungi altra cannella se ti piace e servi subito

👉 Video ricetta: https://youtu.be/YvaIA_kM9-A