

ARME RITTER

ZEIT	PERSONEN	SCHWIERIGKEIT
		

UND LOS GEHT'S:

Küchengeräte vorbereiten! Benötigt werden:

1 Schüssel • 1 Schneebesen • 1 Messbecher • 1 Auflaufform
1 Pfanne

Die Zubereitung:

1. Schlage die Eier in einer Schüssel.
Gib die Milch und den Zimt dazu und verrühre alles gut miteinander.
2. Gib die Eier-Milch-Zimt-Mischung in eine Auflaufform.
Lege die Brotscheiben für etwa 20 Sekunden hinein.
3. Erhitze die Pfanne und gib bei niedriger Temperatur das Öl dazu.
Lege die Scheiben vorsichtig hinein.
4. Brate die Toastbrot-Dreiecke von beiden Seiten goldbraun.
5. Serviere das Brot warm und reiche dazu Heidelbeeren und Ahornsirup.

Ernährungs-Check:

Ein tolles Frühstück.
Kann auch mit anderen Beeren oder Früchten zubereitet werden.

ZUTATEN

4 große Eier
240 ml Milch
¼ TL gemahlener Zimt
4 Scheiben Toastbrot
(in Dreiecke geschnitten)
2 EL Rapsöl
100 g Heidelbeeren
Ahornsirup zum Servieren

SCHON GEWUSST?

Arme Ritter sind ein einfaches Gericht aus Weißbrotscheiben oder altbackenen Brötchen. Je nach Region werden sie auch Rostige Ritter, Blinder Fisch oder Semmelschnitten genannt.

