fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Tosty francuskie orkiszowe bez cukru - przepis

Pieczywo moczymy w jajkach z sokiem pomarańczowym. Na ciepłych tostach układamy serek i maliny.

Porcje: 2 porcje

Składniki

Tosty

- 2 średnie jajka
- 2 łyżki soku pomarańczowego
- 2 kromki chleba orkiszowego bez cukru, przekrojone na pół
- 50 g niskotłuszczowego serka ziarnistego
- 1 łyżeczka skórki pomarańczowej
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 50 g malin

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Roztrzep jajka z sokiem w szerokiej misce. Mocz chleb około 2 minut, odwracając w połowie.
2. Połącz serek ze skórką. Mocno rozgrzej olej na nieprzywierającej patelni. Smaż chleb kilka minut bez ruszania; odwróć i smaż 1-2 minuty.
3. Rozdziel tosty między talerze. Dodaj serek i maliny; podaj bez miodu.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/eggy-spelt-bread-orange-cheese-raspberries/