

French toast με Nucrema ION και μπανάνα, από την Αριάδνη Πούλιου και το ionsweets.gr!

- Προετοιμασία
- 10 Λεπτά
- Ποσότητα
- 2 τοστ
- Επίπεδο

Easy

Συστατικά

- 1 μπανάνα
- 4 φέτες του τοστ
- 2 κ.σ Nucrema ION
- 1 μεγάλο αυγό
- $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού γάλα.
- 1 πρέζα κανέλα
- Άχνη ζάχαρη για το πασπάλισμα
- 2 κ.σ ηλιέλαιο για το τηγάνισμα
- 2 κ.σ βούτυρο

Nutrition Info

- 569,0 Ενέργεια kcal
- 36,1 Λιπαρά g
- 12,8 Κορεσμένα λιπαρά g
- 54,9Υδατάνθρακες g
- 24,1 Συνολικά σάκχαρα g
- 10,5 Πρωτεΐνες g
- 4,5 Φυτικές ίνες g
- 0,3 Νάτριο g

- 0,8 Αλάτι g

Οδηγίες

- 1.Αλείφουμε τις δυο φέτες με Nucrema και σκεπάζουμε με τις άλλες δύο.
 - 2.Σε ένα βαθύ πιάτο χτυπάμε το αυγό με το γάλα.
 - 3.Ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο και προσθέτουμε και το βούτυρο.
 - 4.Βουτάμε μέσα στο μείγμα το τοστ από όλες τις πλευρές και το τοποθετούμε στο τηγάνι. Τηγανίζουμε μέχρι να πάρει χρώμα και από τις δυο πλευρές. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και περισσότερο βούτυρο.
 - 5.Κόβουμε την μπανάνα σε ροδέλες.
 - 6.Κόβουμε το τοστ στη μέση.Το τοποθετούμε στο πιάτο βάζουμε στο πλάι μπανάνες κομμένες σε ροδέλες πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλα.
- Μερίδες : 2
 - Έτοιμο σε : 15 Λεπτά

Σχετικά με το Σεφ



Αριάδνη Πούλιου

Η Αριάδνη Πούλιου γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Ηράκλειο της Κρήτης. Τα τελευταία χρόνια ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Σπούδασε ζωγραφική στη Βακαλό και πήρε το πτυχίο της με άριστα και ...

[Περισσότερα για τον σεφ...](#)

<http://ionsweets.gr/recipe-items/french-toast-%CE%BC%CE%B5-nucrema-%CE%B9%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CE%B9->

[%CE%BC%CF%80%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CE%BD%CE%B1/](#)