



French Toast

HERBALIFE
24
KOMPROMISSLOSE SPORTERNÄHRUNG
FÜR DEN 24-STUNDEN SPORTLER

French Toast

Zubereitungszeit: 15 Minuten / Backzeit: 5 Minuten / 1 Portion

Zutaten:

- 2 Messlöffel F1 Sport
- 1 Ei
- 50 ml Vollmilch
- ½ TL gemahlener Zimt und ein wenig mehr zum Bestäuben
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 25 g fettarmer Griechischer Joghurt
- 2 Erdbeeren, halbiert
- 2 gehackte Mandeln oder 1 TL Mandelblättchen
- Saft einer Zitrone

Nährwertangaben* pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
335	23 g	31 g	13 g	8,6 g

Zubereitung:

1. In einer flachen Schüssel Ei, Milch, F1 Sport und Zimt mit einer Gabel verquirlen, bis alle Zutaten vollständig vermischt sind. Die Brotscheibe in zwei Dreiecke schneiden und zum Einweichen in die Schüssel geben. Das Brot 10 Minuten stehen lassen und gelegentlich wenden, damit es die gesamte Flüssigkeit aufsaugt.
2. Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Brotdreiecke hineingeben und von jeder Seite 2 Minuten anbraten.
3. Auf einen Teller geben. Mit Joghurt, Erdbeeren und Mandeln belegen, dann die Zitrone darüber pressen und sofort servieren.

* Pro Portion. Nur wenn unser Produkt entsprechend den Anweisungen auf dem Produktetikett zubereitet wird, liefert es sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile. Bitte denken Sie daran, dass bei der Verwendung eines Herbalife Nutrition Produkts in einer erhitzten Rezeptur einige Vitamingehalte im Endprodukt im Vergleich zu den auf dem Etikett angegebenen Werten abnehmen können.