



Arme Ritter mit Banane

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Milch	300 ml
Zimt	
Toastbrot	8 Scheiben
Butter	2 EL
Bananen	2 St.
Puderzucker	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, große Pfanne

1. In einen tiefen Teller Eier aufschlagen und verquirlen. In einen zweiten Teller Milch gießen und mit Zimt verrühren. Für ca. 1–2 Sekunden die Toastbrotsciben jeweils zuerst in der Milch und dann im Ei wenden, sodass sie befeuchtet, aber nicht vollgesogen sind.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Toastbrotsciben jeweils von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit den Armen Rittern auf Tellern verteilen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	588 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g