Frühstücks-Joghurt-Toast

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sahnejoghurt Griechischer Art	250 g
Eier	1 St.
Honig	3 EL
Zimt	
Toastbrot	8 Scheiben
Heidelbeeren, frisch	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Joghurt, Ei, 1 EL Honig und 1 Prise Zimt verrühren.

2. Auf einem Backblech Toastbrotscheiben nebeneinander ausbreiten und mit einem Löffel das Innere flachdrücken. Joghurtcreme auf den Toastbrotscheiben verteilen und ca. 10 Min. im Ofen backen.

3. Inzwischen Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.

4. Fertige Joghurt-Toasts aus dem Ofen nehmen, auf Teller anrichten und mit Heidelbeeren und übrigem Honig garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Als weitere Toppings passen auch Erdbeeren, Himbeeren, Ahornsirup, Agavendicksaft oder verschiedene Nüsse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	499 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g