



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 Toastbrotsciben nebeneinander ausbreiten und mit einem Löffel das Innere flachdrücken. Joghurtcreme auf den Toastbrotsciben 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