



Rabanadas – Arme Ritter mit Portwein



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Milch	200 ml
Honig	1 TL
Zimt	
Rotwein, trocken	100 ml
Baguette	1 St.
Butter	2 EL
Brauner Zucker	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, große Pfanne

1. In einen tiefen Teller Eier aufschlagen und verquirlen. In einem zweiten Teller Milch mit Honig, Zimt und Rotwein (vorzugsweise Portwein, alternativ ein lieblicher Rotwein) verrühren. Baguette schräg in ca. 2 cm dünne Scheiben schneiden und Scheiben jeweils für ca. 1–2 Sekunden zuerst in der Weinmilch und dann im Ei wenden, sodass sie befeuchtet, aber nicht vollgesogen sind.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Baguettescheiben von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller Zimt mit Zucker mischen, gebackene warme Rabanadas darin wenden und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	268 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	11 g