

Rezept

Arme Schoko-Ritter

Ein Rezept von Arme Schoko-Ritter, am 18.12.2025

Zutaten

2 Scheibe Vollkorn-Sandwich-Toast

2 EL Milch

4 EL gemahlene Haselnüsse

2 EL geraspelte Zartbitter-Schokolade (60 % Kakao)

1 Ei (Größe M)

4 EL Ahornsirup

2 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Toastscheiben diagonal in je vier Dreiecke schneiden. Das Ei mit Milch und 2 EL Ahornsirup verquirlen. Die Nüsse auf einen flachen Teller streuen. Die Toastdreiecke durch den Eischaum ziehen und in den Nüssen wenden.
2. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Toastecken darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 2-3 Min. hellbraun braten.
3. Die gebratenen Toastecken auf zwei Teller verteilen. Mit je 1 EL Ahornsirup beträufeln und mit je 1 EL Schokoraspeln bestreuen. Sofort servieren.