

Rezept

French-Toast-Rolls

Ein Rezept von French-Toast-Rolls, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 4 Scheiben Toastbrot (1,5 cm dick) | 4 TL Tahin (Sesampaste) |
| 1 Ei (M) | 1 EL Milch (ersatzweise ungesüßter Haferdrink) |
| 2 TL gehackte TK-Petersilie | $\frac{1}{2}$ Avocado |
| 4 Kirschtomaten | 1 EL Butter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 13 g F, 5 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Vom Toastbrot die Ränder abschneiden und die Scheiben mit einem Nudelholz leicht flach rollen. Die Brote dann mit jeweils 1 TL Tahin bestreichen. Ei und Milch in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, die Petersilie unterrühren.
2. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben und mit der Gabel fein zerdrücken. Die Tomaten waschen, halbieren und sehr fein würfeln. Die Würfel unter die Avocadocreme heben. Die Creme auf die Brotscheiben streichen und diese von der Längsseite her vorsichtig aufrollen.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Inzwischen die Brotrollen in der Eiermilch wenden, kurz abtropfen lassen und in der heißen Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 2 Min. hellbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen, dann schräg halbieren und servieren.