

Rezept

Zuckerfreies French Toast mit Erdbeerquark

Ein Rezept von Zuckerfreies French Toast mit Erdbeerquark, am 20.04.2024

Zutaten

Für das Toastbrot

250 ml Wasser	1 Würfel frische Hefe (42 g)
500 g Dinkelmehl (Type 1 050)	¼ TL Salz
50 g Joghurt	

Für die French Toasts

1 Ei (M)	100 ml Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)
2 TL Ceylonzimt	2 EL Butter

Für das Topping

350 g Erdbeeren	250 g Quark (20 % Fett)
1 Msp. gemahlene Vanille	2 EL Mandelblättchen

Ausserdem

Kastenform (26 cm lang)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 975 kcal, 32 g F, 44 g EW, 123 g KH

Zubereitung

Für das Toastbrot

1. 250 ml Wasser leicht erwärmen, Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen.
2. In einer Schüssel Mehl und Salz mischen, Hefe-Ansatz und Joghurt dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Kastenform geben und abgedeckt an einem warmen Ort weitere 20 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot im heißen Ofen (Mitte) 35-40 Min. backen. Dann herausnehmen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für die French Toasts

4. Vom Brot sechs Scheiben abschneiden. In einer Schüssel Ei, Haferdrink und Zimt verrühren. Die Brotscheiben in die Eimischung legen, wenden und abtropfen lassen.
-
5. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und drei Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. goldbraun backen, zwischendurch wenden. Dann warm stellen. Im restlichen EL Butter die übrigen French Toasts auf die gleiche Art braten.
-

Für das Topping

6. Inzwischen für das Topping die Erdbeeren waschen und entkelchen. Die Hälfte der Erdbeeren, Quark und Vanille in einem hohen Rührbecher mit einem Pürierstab pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden.
-
7. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. French Toasts auf zwei Teller verteilen und mit dem Erdbeerquark, Erdbeeren und den Mandelblättchen garnieren.