

Schoko-Bananen-Pofesen

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 1 bis 2
Proteingehalt: 18 g



Du benötigst:

- ✓ 4 x Protein-Toastbrot-Scheiben
- ✓ 2 ganze Eier (zerschlagen)
- ✓ 1 Banane (geschnitten)
- ✓ 1 Schüssel Milch
- ✓ Bio-Nuss-Nougat Creme
- ✓ Kokosfett / Kokosöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Sukrin icing (zum Bestreuen)
- ✓ Pfanne
- ✓ Pfannenheber
- ✓ 2 Schüsseln

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Kokosfett / Kokosöl bedeckt in einer Pfanne erhitzen
2. 2 Schüsseln vorbereiten: 1) Schüssel Milch 2) Eier (zerschlagen + verquirlen)
3. 1 Toastbrot-Scheibe mit Bio Nuss-Nougat Creme mit Messer bestreichen
4. Banane schälen, schneiden, auf die Creme legen + 2 Scheibe darauf
5. Toast in die 1 Schüssel tauchen, wenden + in die 2 Schüssel tauchen, wenden
6. Toast beidseitig goldbraun herausbacken und öfters mit Pfannenheber wenden
7. Mit Pfannenheber aus der Pfanne herausheben und auf einem Teller anrichten
8. Mit Sukrin Icing bestreuen, servieren und warm genießen

Vplatten-Tipp

- Auch mit anderen Früchten ein Genuss (geschnittene Äpfel, Kiwis, Mango...)
- Weniger Kalorien erhältst du, wenn du statt Nougat-Creme Marmelade nimmst

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

