



French Toast mit Walnuss-Füllung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 658 kcal/ 2760 kJ
Eiweiß: 20,8 g Fett: 21,5 g
Kohlenhydrate: 95,3 g

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Mit einem scharfen Messer jede Weißbrotscheibe quer einschneiden, so dass eine Tasche entsteht.
2. Für die Füllung in einer kleinen Schüssel die Marmelade mit der Hälfte der Walnüsse verrühren. Davon je 2 Teelöffel in den Weißbrottaschen verteilen und leicht andrücken, damit sich die Taschen verschließen.
3. In einer flachen Schüssel Eier, Milch, Zucker und Zimt miteinander verquirlen. Die Cornflakes mit den Händen in kleine Stücke brechen und mit den restlichen Walnüssen in eine zweite Schüssel geben und vermengen. Eine Weißbrotscheibe zuerst in die Eiermischung legen und mehrmals wenden, bis sie vollständig mit der Masse getränkt ist. Danach das Brot mit beiden Seiten in die Walnuss-Cornflakes-Mischung drücken, bis diese gut anhaftet. Die fertige Scheibe beiseite legen und den Vorgang mit den restlichen Weißbrotscheiben wiederholen.
4. Das Backblech mit der Alufolie im Ofen kurz erwärmen, herausnehmen und mit Speiseöl bepinseln. Die Weißbrotscheiben nebeneinander auf des Blech legen und 5 Minuten backen, bis sie auf der Oberseite leicht braun sind. Nun die Scheiben wenden und nochmals 3-4 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem warmen Teller anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und mit Ahornsirup servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

8 Scheiben Kastenweißbrot (ca. 2-3 cm dick)
100 g Erdbeer- oder Himbeermarmelade
65 g kalifornische Walnüsse, gehackt
225 ml fettarme Milch
4 Eier
2 EL Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
225 g Cornflakes
Puderzucker und Ahornsirup zum Servieren