

Verloren brood met appeltjes



Ingrediënten voor 1 persoon:

- het eiwit van 2 eieren
- 60 ml magere melk
- Of sojamelk
- naar wens 1 koffielepel kaneel
- 2 eetlepels Zusto (zoetstof)
- Of andere hittebestendige zoetstof

- 2 volkoren sneetjes (oud) brood
- 2x koffielepel vloeibare margarine
- Of gebruik een olijfoliespray
- 1 appel



Bereidingswijze

- Schil de appel en snijd in fijne blokjes (brunoise).
- Neem een antikleefpan en bak de appeltjes aan in 1 koffielepel margarine.
- Splits vervolgens de eieren, gebruik enkel het eiwit in dit recept.
- Vermeng het eiwit met de melk en het kaneel in een schaalte.
- Voeg hier ook de zoetstof aan toe. Meng alles goed door elkaar.
- Leg de boterhammen in dit mengsel en laat ze de vloeistof volledig opzuigen.
- Verhit de overige margarine in een antikleefpan en bak de sneetjes brood goudbruin keer de boterhammen halverwege (+/- 2 à 3 minuten per kant).
- Serveer het verloren brood met de appeltjes.

Tips

- Gebruik je liever geen zoetstof, laat deze dan weg. Of vervang eventueel door honing, let wel op het gerecht zal dan meer suiker & calorieën bevatten.
- Naast de gebakken appeltjes, kunnen er ook andere toppings gebruikt worden. Denk bijvoorbeeld aan magere platte kaas met seizoensfruit, diepvriesfruit opgewarmd en lichtjes gemixt,...

Bron

- eigen recept