

Zdravý francouzský toust se skyrem a lesním ovocem



1 PORCE



10 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Ostružiny	50
Můj Skyr Milko bílý	100
Vejce celé (syrové)	55
Olej řepkový	3
Chléb toastový celozrnný průměr	50
Jahody	50
Dochucovadla: skořice	

Postup přípravy

Vajíčko rozklepneme a rozšleháme, ochutíme skořicí nebo vanilkou. Toustový chléb obalíme ve vajíčku a opečeme z obou stran na pánvi na kapce oleje. Hotové toasty podáváme se skyrem, řeckým jogurtem nebo tvarohem a libovolným ovocem. Před servírováním lze posypat oříšky nebo přidat trochu ořechového másla (počítejte potom ale s vyšší energetickou hodnotou). Pokud vyžadujete sladší chuť, pokapejte čekankovým sirupem.