

## Arme Ritter (Aliter dulcia)

Dieses PDF Rezept wurde von [www.backrezepte24.de](http://www.backrezepte24.de) heruntergeladen

Süßspeise

Warm

Diät

Diabetes

Singles

- 1 Ei; Gew.-Kl. 4
- 60 ml Milch; 3,5 % Fett
- 2 sl Vollkorntoast; Ó 25g
- 8 g Mandelblättchen
- 20 g Butter oder Margarine
- 65 g Pflaumenkompott
  - Glas; mit Süßstoff

\* QUELLE

- 06.04.97

- erfaßt von I.Benerts

Ei und Milch verquirlen. Toastscheiben hineinlegen und wenden. Ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Mandelblättchen un einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Fett in der Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von jeder Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Mit Mandelblättchen bestreuen. Mit Pflaumenkompott anrichten.

:Pro Person ca. : 420 kcal

:Pro Person ca. : 1759 kJoule

:Eiweis : 14 Gramm

:Zubereitungs-Z.: 20 Minuten