



French toast sani

con 4 ingredienti

LIVELLO facile

TEMPO 15 min

DOSI 4 fette

INGREDIENTI

- 60g farina di ceci
- 220ml latte di soia
- 5ml fladvrops Myprotein (io uso gusto cheesecake) o altro dolcificante e un aroma
- 4 fette di pane integrale
- topping a scelta (nocciole, frutti di bosco, yogurt, sciroppo d'acero, marmellata...)

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mischiare la farina di ceci, il latte di soia e dolcificante con l'aiuto di una frusta.
2. Scaldare una padella larga e spennallare il fondo con un filo di olio di semi. Immergere bene le fette di pane nella pastella per qualche secondo, farle sgocciolare leggermente e disporle nella padella calda.
3. Cuocere un paio di minuti per lato, fino a quando i toast sono ben dorati. Con la pastella avanzata potete realizzare un pancake buonissimo!
4. Servire subito con il topping che preferite. Buon appetito!