



French toast alla cannella e miele

con yogurt, mirtilli e mela | 4 porzioni

20 minuti

6201



Misto d'uovo



Pane Per Hamburger



Cannella



Mirtilli



Mela



Miele 100% italiano



Arancia



Yogurt bianco intero



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Latte, Burro, Sale

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	2 pacchetti	2 pacchetti
Cannella	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirtilli	1 pacchetto	1 pacchetto
Mela**	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	4 pacchetti	4 pacchetti
Arancia	8 pezzi	8 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	4 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	1288 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4982 kJ/ 1191 kcal	387 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	34 g	3 g
Grassi saturi (g)	17 g	1 g
Carboidrati (g)	175 g	14 g
Zuccheri (g)	104 g	8 g
Fibre (g)	15 g	1 g
Proteine (g)	44 g	3 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Tagliate la **mela** a fette sottili.
- Spremete il succo delle **arance**.
- Unite il **misto d'uovo**, 2-3 cucchiaini di **latte** e un pizzico di **cannella** in una ciotola ampia e mescolate con una frusta o forchetta.
- Tagliate il **pane per hamburger** a metà.



Disporre nei piatti

- Disponete i **french toast** nei piatti e irrorateli con il **miele**.
- Disponete lo **yogurt** in ciotoline e guarnitelo a piacere con la mela e i mirtilli.
- Guarnite con un pizzico di **cannella** e accompagnate con la **spremuta**.



Cuocere i french burger

- Scaldate una noce di **burro** in una padella ampia su fuoco medio-alto.
- Uno per uno, immergete il **pane** nel composto d'**uovo** e strizzatelo delicatamente in modo che assorba parte del composto come una spugna.
- Mettetelo in padella e cuocetelo per 3-4 minuti per lato, finché sarà dorato e la parte liquida sarà completamente cotta.
- Ripetete l'operazione con il resto del pane.

Buon Appetito!