



أصابع الخبز الفرنسي المحمص مع شراب التوت

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

المكونات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة الطازجة (في حالة استخدامها).
2. قبل ساعة واحدة على الأقل من الطهي، في حالة استخدام الفاكهة المجمدة، ضعها في الثلاجة قبل ساعة من الوقت لفك تجميدها. عند الانتهاء من فك التجميد، احتفظ بالعصير من التوت المذاب. لا تصفي التوت.
3. قطع كل شريحة خبز طولياً إلى أربعة شرائح طويلة بحجم مناسب، ليصبح لديك إجمالي 24 قطعة طويلة.
4. في بولة غير عميقة، اخفق البيض والحليب وعصير البرتقال والفانيليا والقرفة معاً باستخدام شوكة أو خفاقة.
5. أضف قطع الخبز الطويلة بعناية إلى خليط البيض والحليب لتتقع - اقلدها لتغطية جميع الجوانب. ثم أخرج القطع المبللة بالبيض بعناية، وهزها برفق لإزالة السائل الزائد.
6. رش رذاذاً خفيفاً من البخاخ المانع للالتصاق على مقلاة وسخنها على نار متوسطة. ضع قطع الخبز المنقوعة في طبقة واحدة على المقلاة. يُطهى حتى يصبح لونه بني، أو لمدة دقيقتين تقريباً. قلب أصابع الخبز باستخدام ملعقة مسطحة.
7. كرر الخطوة 6 حتى تتضج جميع قطع الخبز الفرنسي المحمص.
8. أثناء طهي قطع الخبز الفرنسي المحمص، ضع التوت والشراب والقرفة في مقلاة صلصات. لينضج على نار متوسطة. يُقلب الخبز من حين لآخر حتى يتحلل أغلب التوت، ويستغرق ذلك حوالي 3 إلى 5 دقائق. يُرفع عن النار ويُغشى حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.
9. يُقدّم شراب التوت فوق أصابع الخبز الفرنسي المحمص. ضع الفاكهة الطازجة فوق قطع الخبز الفرنسي المحمص.

الأدوات:

بولة غير عميقة
مقلاة كبيرة
مقلاة صلصات كبيرة بغطاء

أدوات الطهي:

سكين حادة
مضرب خفق أو شوكة
ملعقة
ملعقة مسطحة
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

لتحضير الخبز الفرنسي المحمص

- 6 شرائح من خبز القمح الكامل
- 4 بيضات
- ثلث كوب من الحليب قليل الدسم
- ملعقة كبيرة من عصير البرتقال الكامل
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- بخاخ مانع للالتصاق
- كوب من الفاكهة (طازجة أو مجمدة) مُذابة

لتحضير شراب التوت

- كوبان من التوت المُذاب (طازج أو مجمد)
- ملعقة كبيرة من شراب البانكيك الخالي من السكر
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 290
إجمالي الدهون 8 جم
الصوديوم 330 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 42 جم
بروتين 14 جم