

WENTELTEEFJES

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 8 sneetjes brood of 4 personen):

- 8 sneetjes donker brood
- 4 eitjes
- 500 ml soyamelk natuur
- 1 klein flesje vanille-essence
- een kleine hoeveelheid gezonde margarine
- rood fruit bv. aardbeien, frambozen, blauwe bessen, ...

Bereidingswijze:

- Kluts de eieren en roer ze goed.
- Meng de geklutste eieren samen met de melk, de vanille-essence en het kaneelpoeder.
- Doe een beetje vetstof in een pan en laat deze smelten.
- Laat de sneetjes brood kort weken in de geklutste eieren.
- Bak ze vervolgens langs beide zijden goudbruin in de pan.
- Haal ze uit de pan en dien op met rietstuiker, stevia of vers fruit.
- Smakelijk!