

Французский тост с клубникой и какао

4 порций

Вам понадобится:

- 8 ягод клубники среднего размера
- 3 столовые ложки несладкого какао-порошка
- 2 столовые ложки сахара
- 1 большое яйцо
- ½ стакана нежирного молока
- 1 чайная ложка молотой корицы
- Антипригарный кулинарный спрей.
- 4 ломтика цельнозернового хлеба



Приготовление

1. Промойте клубнику и удалите листья. Нарезьте ломтиками толщиной 1/8 дюйма.
2. В небольшой миске взбейте какао-порошок и сахар вилкой. Отложите в сторону.
3. Во второй небольшой миске взбейте яйцо вилкой до однородного состояния.
4. Добавьте в яйцо молоко и корицу. Взбейте еще около 1 минуты.
5. Смажьте среднюю неглубокую сковороду антипригарным кулинарным спреем. Нагрейте на среднем огне.
6. Обмакните кусок хлеба в яичную смесь с двух сторон. Быстро переместите в сковороду. Готовьте до золотистого цвета, примерно по 2–3 минуты с каждой стороны. Снимите со сковороды.
7. Повторите с каждым тостом.
8. Сверху на каждый кусок хлеба выложите 3 столовых ложки нарезанной клубники. Обильно посыпьте смесью какао.

Заметки шеф-повара

- Когда клубника не в сезон, используйте любые сезонные свежие фрукты. Или размороженные замороженные или консервированные фрукты. Обязательно слейте воду перед использованием.
- Смешайте 1-2 чашки свежих фруктов с 1-2 столовыми ложками меда или кленового сиропа. Отложите, пока готовите французские тосты. Посыпьте сладкими свежими фруктами вместо какао.
- Попробуйте приготовить фруктовый сироп вместо какао-смеси. Вымойте, очистите от кожуры или косточки и нарежьте 1,5 стакана свежих или замороженных фруктов, таких как черника, клубника, персики или сливы. В небольшой сковороде на медленном огне приготовьте фрукты с 1/3 стакана сахара и 1 столовой ложкой воды. Готовьте, пока сахар не растворится, а соки из фруктов немного не загустеют, примерно 5–8 минут. Слегка остудите, прежде чем обжарить тосты.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)