

Martin Gehrlein
Arme Ritter

Donnerstag, 14. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

2	Brötchen vom Vortag
200 ml	Milch
2	Eier
50 g	Pflaumenmus
40 g	Butterschmalz
3 EL	Zucker
1/2 TL	Zimt



Zubereitung:

1. Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die harte Kruste ablösen.
2. Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.
3. Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Pflaumenmus bestreichen, jeweils eine unbestrichene Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.
Tipp: Wenn man möchte, kann man die gefüllten Brotscheiben auch noch in Semmelbröseln wenden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.
5. Zucker mit Zimt vermischen.
6. Die Armen Ritter heiß servieren und mit Zimtzucker bestreut genießen.

Pro Portion: 284 kcal / 1187 kJ
30 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 14 g Fett