Armer Ritter

Zuta ten (1 Scheibe Toast)

1	Scheibe	altbackenes Toastbrot, dick geschnitten
7	EL	Pflanzenmilch
2	EL	Pflanzensahne (oder 1 EL Milch on top)
1	TL	Vanillezucker
½	TL	Backpulver
1	geh. TL	Goldleinsam gemahlen
	alternativ	1 EL Mehl
1	geh. EL	Soja- oder Kichererbsenmehl
2	Msp	Kurkuma
30	g	Alsan zum Ausbacken
¼		Banane und etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft als Topping

Zubereitung

Wenn das Toast noch recht frisch ist, ein- bis zweimal toasten.

Die trockenen Zutaten auf einem Kuchenteller mischen. Mit einer Gabel Milch und Sahne einrühren, bis es zu einer homogenen Masse geworden ist.

2-3 Minuten ruhen lassen. Währenddessen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe die Alsan schmelzen lassen (Stufe 4 von 6) und das Toast in der dicklichen Flüssigkeit von beiden Seiten wälzen.

Wenn das Fett heiß ist, das Toast vorsichtig in die Pfanne geben und 3-4 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Den Rest vom Kuchenteller mit einem Esslöffel nochmals auf das Toast gießen und nochmals wenden.

Das Brot diagonal in zwei Hälften schneiden und mit Ahornsirup und in Scheiben genschnittene Banane servieren.

FERTIG!