

**PAIN PERDU (COPIE)**

Pour 1 personne

 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 oeuf entier
- 80 grammes de lait demi-écrémé (ou lait végétal)
- 70 grammes de pain au levain ou complet ou aux céréales
- Cannelle en poudre
- 1 fruit (90g de banane ou 1 poire ou 2 kiwis ou 230g de fruits rouges ou 150g d'ananas) ou 1 petit verre de jus de fruits 100% pur jus
- 1 carré de chocolat noir > 70%
- 5 grammes de noix de coco, amande, sèche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol : œuf + lait + cannelle
- 2° Tremper dedans les tranches de pain
- 3° Faire chauffer dans une petite poêle préalablement huilée.
- 4° Cuire 1 à 2min par côté
- 5° Verser dans une assiette et ajouter le topping : chocolat noir (à faire fondre sur le dessus) ou beurre de cacahuètes, fruit, cannelle, noix de coco

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (366 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	442 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	17 g	35 %
GLUCIDES	17 g	62 g	24 %
SUCRES	6 g	23 g	25 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	40 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	27 mg	99 mg	4 %