



PAIN PERDU (LAIT V)

Pour 1 personne

 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 80 grammes de lait bjorg amandes
- 60 grammes de pain au levain ou complet ou aux céréales
- Cannelle en poudre
- 1 fruit (1 moyenne banane ou 1 poire ou 2 kiwis) ou 1 petit verre de jus de fruits 100% pur jus
- 1 carré de chocolat noir > 70%

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol : œufs + 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...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (351 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	398 kcal	20 %
PROTÉINES	4 g	14 g	28 %
GLUCIDES	15 g	54 g	21 %
SUCRES	5 g	18 g	20 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	20 mg	69 mg	3 %