



PAIN PERDU

Pour 1 personne

 5 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 100 grammes de lait demi-écrémé (ou lait végétal)
- 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 : 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, noix de coco râpée, miel, cannelle...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	423 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	17 g	33 %
GLUCIDES	15 g	57 g	22 %
SUCRES	6 g	23 g	25 %
LIPIDES	3 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	28 mg	104 mg	4 %