

Arme Ritter



Zutaten

für 2 Personen

4 dünne Scheiben Vollkorntoast
60 g Mandelmus
1½ TL gem. Vanille
1 Banane
30 g Agavendicksaft
60 g Dinkelmehl 1050
105 ml Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)
½ TL Zimt
Salz
Kokosöl
10 g Amaranth, gepufft
Früchte nach Wahl

Zubereitung

Das Mandelmus mit ½ TL Vanille vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen. Zwei Scheiben zusätzlich mit dünnen Bananenscheiben belegen und diese dann mit den anderen beiden Scheiben zusammenklappen. Agavendicksaft mit Dinkelmehl, Sojamilch, 1 TL Vanille, Zimt und einer Prise Salz in einem tiefen Teller verrühren. Die Doppeldeckerbrote durch den Teig ziehen, anschließend in gepufftem Amaranth wälzen, dann in Kokosöl von jeder Seite 3-4 min. braten, auch die schmalen Seiten kurz mitbraten, auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und mit frischen Früchten nach Wahl servieren.