

Pain perdu *protéiné*



10 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Végétarien

Gourmand

Ingrédients

- ♦ **2** tranches de pain complet
- ♦ **2** œufs
- ♦ **80 ml** de lait
- ♦ **1 c. à café** de cannelle
- ♦ **1 c. à café** de miel
- ♦ Un peu de beurre ou huile de coco
- ♦ Fruits frais pour servir

Préparation

- 1** Bats les œufs avec le lait et la cannelle dans une assiette creuse.
- 2** Trempe chaque tranche de pain 30 secondes de chaque côté — elle doit bien s'imprégner.
- 3** Fais dorer 2 min par face dans une poêle légèrement beurrée.
- 4** Sers avec un filet de miel et des fruits frais. Le petit-déj du dimanche, en semaine.

POURQUOI ÇA MARCHE

Les deux œufs transforment un pain perdu classique en petit-déjeuner qui tient vraiment au corps. Tout le réconfort du dimanche matin, avec les protéines qui évitent la fringale de 11h. ♦