FRENCH TOAST

Zutaten für 2 Portionen:

Für das French Toast:

4	Scheiben altes Kastenweißbrot oder 2 Scheiben Bruschetta-Brot
400 ml	Oatly Barista
1	gehäufter EL gelbes Leinmehl, gemahlen
6 EL	Ahornsirup
1 Prise	Vanille, gemahlen
1 Prise	Salz
etwas	vegane Butter zum Braten (z. B. Naturli)

Toppings:

200 g	TK Himbeeren
200 g	vegane saure Sahne von Soyananda
1 TL	Ahornsirup
etwas	Sirup zum Servieren (nach Bedarf)

Zubereitung:

In einer Schüssel Pflanzenmilch und Leinsamenmehl mithilfe eines Schneebesens vermischen. Dann den Ahornsirup unterrühren, sowie die Vanille und eine Prise Salz. Die Mischung in eine Auflaufform oder tiefen Teller geben.
Falls du Bruschetta-Brot verwendest, dieses am besten halbieren und dann in Dreiecke schneiden. Nun nacheinander das Brot in der Milch-Mischung einweichen und wenden. Das Brot sollte dabei von beiden Seiten mit der Milch gut durchzogen sein, aber noch nicht labbrig.
Eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas (reichlich) Butter hineingeben. Jetzt das Brot hineinlegen und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.
Für die Toppings, die Saure Sahne mit dem Ahornsirup verrühren. Beiseitestellen. Die tiefgefrorenen Himbeeren in einen Mixer geben. Nur kurz mehrfach auf Pulse drücken, damit sich die einzelnen Kammern der Himbeeren separieren, sodass quasi ein Himbeer-Granulat entsteht. Dabei ist es wichtig, dass die Himbeeren wirklich noch tiefgefroren sind und nicht leicht angetaut. Jetzt das French Toast auf Tellern anrichten, die Saure Sahne Soße darüber träufeln und die Himbeeren mit einem Löffel darüberstreuen. Lass es dir schmecken!

© Sebastian Copien Film & Foto von hansiheckmair.com

Tipps:

- Aus der übriggebliebenen Milchmischung kannst du noch eine schöne Vanillesoße machen. Einfach ein paar Cashews 10 Minuten köcheln lassen, abgießen, abkühlen lassen und dann zusammen mit der Milchmischung durchmixen. Nach Bedarf noch etwas mehr Vanillepulver und Pflanzenmilch hinzufügen.
- Wenn du für mehrere Personen die French Toasts machst, kannst du die bereits fertiggebackenen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen aufbewahren, bis die restlichen fertig sind. Am besten bei 75 °C Umluft und einen Holzlöffel zwischen die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Abwandlungen:

- Das French Toast schmeckt auch klasse mit deftiger Komponente, wie z. B. den leckeren Tofu-Speck. Das Rezept dazu findest du im Video „Tofu richtig zubereiten“! Dazu passt dann als Topping, klassisch amerikanisch, Ahornsirup und Butter.
- Man kann auch etwas Nuss-Nougat Creme erwärmen und über das French Toast träufeln. Dann eine Kugel Vanilleeis (Rezept gibt es auch hier) daraufsetzen, frische Erdbeeren dazulegen und alles mit Puderzucker bestreuen.
- Wer mag kann auch ein „Stuffed French Toast“ machen, sozusagen ein French Toast Sandwich. Dafür eine Scheibe French Toast mit veganem Natur-Frischkäse bestreichen, frische Beeren darauflegen und dann eine zweite Toastscheibe darüberlegen. Mit Puderzucker & Zimt bestreuen und mit Ahornsirup und mehr frischen Beeren servieren.
- French Toast funktioniert übrigens auch herzhaft. Bei der Milch-Mischung die Vanille, sowie den Ahornsirup weglassen und dafür 1 EL Hefeflocken unterrühren. Nun kann man das French Toast z. B. mit Scrambled-Tofu und Tomaten-Rucola-Salsa belegen, wie im Video „Mein bestes veganes RÜHREI Rezept!“.

© Sebastian Copien Film & Foto von hansiheckmair.com