

## Veganes French-Toast mit Apfel-Zimt-Ragout

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



Sonntagsfrühstück oder einfach als süße Mahlzeit zum Wohlfühlen! Spätestens wenn das **Apfel-Ragout** langsam vor sich hin köchelt und der Geruch von **Zimt und Sternanis** in der Luft liegt, wird mir richtig warm ums Herz. Und das Beste: Dieses Rezept ist nicht nur schnell und einfach gezaubert, sondern auch noch vegan. Anstelle von Ei baden die Toastscheiben in einer fruchtig süßen Bananenmilch. Damit dein **veganes French-Toast** zum absoluten Soulfood-König wird, kröne ihn noch mit einem Crunch aus **karamellisierten Walnüssen**.

- 1 -

Für das Apfel-Zimt-Ragout Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, Apfelwürfel, Zimtstange, Sternanis hinzugeben und mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten dämpfen, dabei hin und wieder umrühren. Deckel abnehmen und restliches Wasser verdampfen lassen. Sternanis und Zimtstange entfernen und mit Salz und Ahornsirup abschmecken.

- 2 -

Für den Walnuss-Crunch Walnüsse grob hacken. Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen, bis er leichte Blasen wirft. Walnüsse und Salz dazugeben und unter Wenden in der Pfanne kurz karamellisieren lassen, bis der Sirup Fäden zieht. Auf Backpapier auskühlen lassen.

### Zutaten Für 2 Portionen

#### Für das French-Toast

1 Banane  
150 ml Hafermilch  
1 Prise(n) Zimt  
1 Prise(n) Salz  
4 Stück Vollkorn-Toast  
2 Esslöffel Kokosöl

#### Für das Apfel-Zimt-Ragout

1 Apfel  
100 ml Wasser  
1 Zimtstange  
1 Sternanis  
1 Prise(n) Salz  
1 Teelöffel Ahornsirup

#### Für den Walnuss-Crunch

30 g Walnüsse  
1 Esslöffel Ahornsirup

#### Zum Servieren

2 Esslöffel Ahornsirup  
Gerolsteiner Naturell

French Toast geht einfach immer - ob zum gemütlichen

## Veganes French-Toast mit Apfel-Zimt-Ragout



- 3 -

Für das French-Toast Banane schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel gründlich zerdrücken. Hafermilch, Zimt und Salz hinzugeben und alles mit einem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren. Toastscheiben nacheinander in die Bananen-Hafermilch-Masse geben und darin wenden.



- 4 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und eingeweichte Toastscheiben von beiden Seiten in der Pfanne auf mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Dabei hin und wieder wenden.



- 5 -

Gebratene Toastscheiben auf einen Teller geben und übereinanderstapeln. Mit Apfel-Zimt-Ragout und Walnuss-Crunch garnieren, nach Belieben mit Ahornsirup toppen und sofort servieren.