

French-Toast-Auflauf

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
8 – 10 Scheiben	Vollkorntoast
	Tomatenmark
	Pfeffer, Basilikum, Oregano
250 g	Rote Paprika
250 g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
50 g	Mozzarella
1	Ei
200 ml	Milch
2 EL	Parmesan, gerieben

So wird's gemacht:

- Toastbrot leicht toasten und dünn mit Tomatenmark bestreichen. Mit Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen.
- Eine Auflaufform mit 4 bzw. 5 Scheiben Toastbrot auslegen (bestrichene Seite nach oben).
- Paprika und Zucchini putzen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Paprika, Zucchini und Knoblauch im Öl dünsten. Auf den Toastscheiben in der Auflaufform verteilen.
- Mozzarella kleinschneiden und auf das Gemüse geben.
- Restliches Toastbrot mit der bestrichenen Seite nach unten auf das Gemüse legen.
- Das Ei aufschlagen, mit Milch und Parmesan verrühren. Über den Toastauflauf gießen und diesen für 15 – 20 Minuten im Ofen bei 180 °C backen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen