

Bayerischer Toast

Eine spezielle Toastvariation für ein herzhaftes Geschmackserlebnis!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp



4 Scheiben glutenfreies Toastbrot
8 dünne Scheiben Leberkäse
4 TL süßer Senf
4 Scheiben Schmelzkäse (ggf. laktosefrei)
4 Eier
4 kleine Essiggurken
Salz
Pfeffer
Schnittlauchröllchen
Nach Geschmack: etwas Butter oder Margarine

Öl zum Braten

1. Jede Brotscheibe hell toasten, auskühlen lassen und nach Geschmack mit etwas Butter oder Margarine bestreichen.
3. Anschließend je zwei Scheiben Leberkäse auflegen, mit je einem Teelöffel süßem Senf bestreichen und je einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 5 – 6 Minuten überbacken.
4. Unterdessen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und

Spiegeleier ausbraten.

5. Jeden Toast mit einem Spiegelei belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und einer Essiggurke und Schnittlauchröllchen garnieren. Sofort servieren.

Fruktosearm – Tipp: Bei süßem Senf und Essiggurke besteht eine individuelle Verträglichkeit je nach Toleranzgrenze. Bei Bedarf die Menge dieser beiden Komponenten reduzieren.

