Arme ritter

Falls mal etwas variation beim Frühstück gefragt ist und gleichzeitig Brot zur Verfügung steht, das auch irgendwie weg muss empfiehlt es sich Arme Ritter zu machen. Auch hier gibt es nicht das Eine Rezept sondern es können viele Zutaten verwendet werden. Das Prinzip ist aber jedesmal ähnlich; Wir machen einen sehr flüssigen Teig, welcher auch süß sein darf. Hierzu mischen wir verschiedene Zutaten wie:

- Pflanzenmilch oder auch Wasser
- Bananen
- Zimt, Zucker
- neutralem Öl
- Mehl oder Kichererbsen/Linsenmehl
- weitere kreative Zutaten

Das Brot wird dann scheibenweise in den Teig gelegt bis es sich von beiden Seiten vollgesaugt hat. Danach wird es dann in einer heißen Pfanne mit ein bisschen Öl ausgebraten bis es eine leichte Bräunung hat. Alles in allem ein Rezept das von experimentierfreudigkeit profitiert.

<!-- Bild von einem Armen Ritter, Don Quijote oder einem Toas oder so

Version #2
Erstellt: 2025-02-27 19:29:39 UTC von ESC-IT Migration Bot
Zuletzt aktualisiert: 2025-06-17 15:41:00 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot