

Pumpkin French Toast

Servings: 4 (2 slices each)

Diet: Vegetarian & Vegan

Ingredients

- 4 eggs, beaten
- $\frac{3}{4}$ cup milk or non-dairy milk alternative
- $\frac{1}{2}$ cup canned pumpkin purée
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- $\frac{1}{4}$ teaspoon nutmeg
- 2 tablespoons oil, divided
- 8 slices whole wheat bread

Instructions

STEP 1: In a large bowl or baking dish, combine the eggs, milk, pumpkin, vanilla, brown sugar, cinnamon and nutmeg.

STEP 2: Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over medium heat.

STEP 3: Dip the slices of bread into the egg mixture and coat on both sides. Transfer 2-3 slices of bread to the skillet, cooking 3 to 4 minutes per side or until browned. Repeat with remaining slices, using remaining oil as needed.



- **Make it Vegan:** Instead of eggs, use one cup of non-dairy milk and two tablespoons of cornstarch for the mixture.
- **Nutrition Boost:** Top your French toast with fruit or nuts to add nutritional value to your meal.



Per Serving: 300 Calories | 33g Carbs | 9g Sugar | 5g Fiber | 14g Fat (3g Sat Fat) | 14g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የዱባ ፍሬንች ቶስት

የገባታው መጠን፡- ለ 4 ሰው የሚበቃ (2 ስላይስ ለየአንዳንዱ)

አመጋገብ፡- ሼጋን እና ሼጂቴሪያን

ግብዓቶች

- 4 እንቁላሎች፣ አስኳሉ የተመታ
- $\frac{3}{4}$ ኩባያ ወተት ወይም የወተት ተዋፅኦ ያልሆነ የወተት አማራጭ
- $\frac{1}{2}$ ኩባያ የታሸገ የዱባ ፕዩሪ
- 1 የሻይ ማንኪያ የቫኒላ ጭማቂ/extract
- 1 የሾርባ ማንኪያ ቡኒ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- $\frac{1}{4}$ የሻይ ማንኪያ ገውዝ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 8 ስላይስ የነጭ ስንዴ ዳቦ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- በትልቅ ጎድጓዳ ሰህን ወይም የመጋገሪያ ሰህን ውስጥ እንቁላል፣ ወተት፣ ዱባ፣ ቫኒላ፣ ቡኒ ስኳር፣ ቀረፋ እና ገውዝ ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2፡- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በትልቅ መጥበሻ ላይ ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ይጣዱት።

ደረጃ 3፡- የዳቦ ስላይሶችን በእንቁላል ድብልቅ ውስጥ ይንከሯቸው። ከ 2-3 የተነከሩ የዳቦ ስላይሶችን መጥበሻው ላይ ያድረጓቸው። በሁለቱም ጎኖች እያገለበጡ ከ 3-4 ደቂቃ ያበስሷቸው ወይም ቡናማ ቀለም እስኪያመጡ ይጥበሷቸው። ለቀሩት የዳቦ ስላይሶችም ቀሪውን ዘይት በመጠቀም ይህን ሂደት ይደገሙት።



- **ለሼጋን ተስማሚ ያድርጉት፡-** በእንቁላል ፋንታ፣ አንድ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ ያልሆነ ወተት እና ሁለት የሾርባ ማንኪያ የበቆሎ ዱቄት በመጠቀም ይደባልቁት።
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ፡-** የምግቡን የንጥረነገር ይዘት ለመጨመር የፍሬንች ቶስትን በፍራፍሬ ወይም በለውዝ ከላይ አክለው ይመገቡት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 300 ካሎሪዎች | 33g ካርቦች | 9g ስኳር | 5g አሰር | 14g ስብ (3g ሳቼሬትድ ስብ) | 14g ፕሮቲን | 330mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።