

# Pumpkin French Toast

**Servings:** 4 (2 slices each)

**Diet:** Vegetarian & Vegan

## Ingredients

- 4 eggs, beaten
- ¾ cup milk or non-dairy milk alternative
- ½ cup canned pumpkin purée
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Pain perdu à la citrouille

**Portions :** 4 (2 tranches chacune) **Régime alimentaire :** Végétalien et végétarien

## Ingrédients

- 4 œufs battus
- ¾ tasse de lait ou de substitut de lait végétal
- ½ tasse de purée de citrouille en conserve
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillères à soupe de sucre brun
- 1 cuillère à café de cannelle
- ¼ cuillère à café de noix de muscade
- 2 cuillères à soupe d'huile, séparées
- 8 tranches de pain complet

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Dans un grand bol ou un plat allant au four, mélangez les œufs, le lait, la citrouille, la vanille, le sucre brun, la cannelle et la muscade.

**ÉTAPE 2 :** Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen.

**ÉTAPE 3 :** Trempez les tranches de pain dans le mélange d'œufs et enrobez-les des deux côtés. Déposez 2 à 3 tranches de pain dans la poêle et faites-les cuire 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Répétez l'opération avec les tranches restantes, en utilisant le reste de l'huile si nécessaire.



- **Option végétalienne :** Au lieu des œufs, ajoutez une tasse de lait végétal et deux cuillères à soupe de fécule de maïs au mélange.
- **Boost nutritionnel :** Garnissez votre pain perdu de fruits ou de noix pour ajouter une valeur nutritive à votre repas.



Par portion : 300 calories | 33 g de glucides | 9 g de sucre | 5 g de fibres | 14 g de lipides (3 g de lipides saturés)  
| 14 g de protéines | 330 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)