

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

French toast roll

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 5 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



I **French Toast Roll** sono una variante creativa e divertente del classico pane perduto, trasformato in **sfiziosi rotolini croccanti** che racchiudono un cuore cremoso. Si preparano con pochissimi ingredienti: fette di pane per toast, appiattite e farcite, poi passate in un mix di uova e latte prima di essere dorate in padella con un pizzico di burro. La magia avviene nel finale, quando vengono ripassati nello zucchero e cannella per una croccantezza indimenticabile.

Per una merenda completa, potresti servirli insieme a dei [bicchierini di yogurt greco e frutti rossi](#) o dopo aver gustato un leggero [smoothie al kefir](#). Se ami i dolci veloci con la crema spalmabile, non

perderti la nostra versione delle [sfogliatine alla Nutella](#) o questa sfiziosa variante della [Cheesecake alla Nutella](#). Preparare i French Toast Roll alla Nutella è un gioco da ragazzi e ti permetterà di portare in tavola una coccola calda e profumata in meno di dieci minuti.

INGREDIENTI PER I FRENCH TOAST ROLL:

PANE PER TOAST 8 fette

NUTELLA® 150 gr

UOVO grande - 1

LATTE 2 cucchiaini da tavola

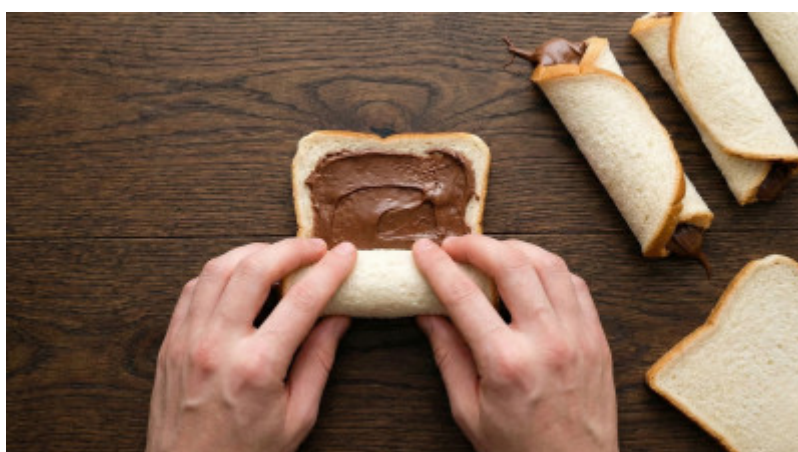
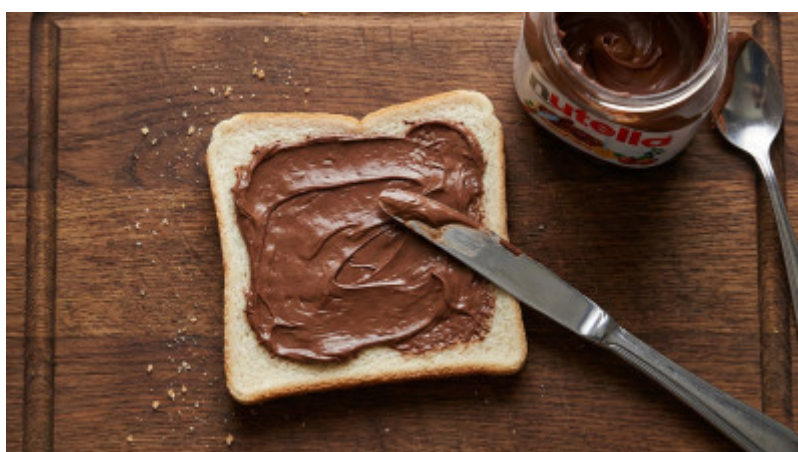
BURRO 20 gr

ZUCCHERO SEMOLATO 3 cucchiaini da tavola

CANNELLA 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE DEI FRENCH TOAST ROLL

- 1 Appiattisci il pane: prendi le fette di pane per toast e, con l'aiuto di un mattarello, passale bene su entrambi i lati finché non diventano molto sottili e compatte. Questo eviterà che si rompano quando andrai ad arrotolarle. Se preferisci, puoi eliminare la crosta. Farcisci: spalma uno strato generoso di Nutella su ogni fetta, avendo cura di lasciare qualche millimetro libero dai bordi per evitare che la crema fuoriesca eccessivamente. Arrotola ogni fetta su se stessa, stringendo bene, fino a creare dei piccoli "sigari". Prepara la pastella: in una ciotola, sbatti l'uovo insieme ai due cucchiaini di latte con una forchetta, finché il composto non risulta omogeneo.



2 Prepara la copertura: in un piatto piano, mescola lo zucchero semolato con la cannella (se

hai scelto di usarla) e tieni da parte. Immergi velocemente ogni rotolino nel mix di uovo e latte. Fai attenzione a non inzupparli troppo: deve essere un passaggio rapido per non far sfaldare il pane. Sciogli una noce di burro in una padella antiaderente a fuoco medio. Quando il burro sfrigola, adagia i rotolini e cuocili girandoli spesso con una pinza, finché non risulteranno dorati e croccanti su tutti i lati. Il tocco finale: toglì i rotolini dalla padella e, mentre sono ancora caldi, passali immediatamente nel piatto con lo zucchero e la cannella. Falli rotolare bene in modo che la copertura aderisca perfettamente.

Servi: gustali subito, quando il cuore di Nutella è ancora filante!





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: utilizza del pane per toast senza glutine; assicurati di appiattirlo con delicatezza poiché tende a spezzarsi più facilmente rispetto a quello tradizionale.

Versione senza lattosio: sostituisci il latte vaccino con una bevanda vegetale (come quella di soia o avena), usa un burro senza lattosio per la padella e una crema spalmabile alle nocciole vegana.

Versione light: per una variante meno calorica, cuoci i rotolini in forno o in friggitrice ad aria a 180°C per circa 8 minuti e sostituisci la farcitura con una crema di ricotta e cacao amaro.

L'idea vegetariana/vegana: sostituisci l'uovo con una pastella leggera di latte vegetale e amido di mais per sigillare i tuoi French Toast Roll.

L'idea WOW: aggiungi delle fettine sottilissime di banana o dei pezzetti di fragola all'interno del rotolino prima di chiuderlo: il contrasto tra la frutta fresca e la crema calda sarà sublime. Trovi altre idee spettacolari in [questo link](#).

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: appiattisci molto bene le fette di pane con un mattarello prima di farcirle. Questo renderà il pane più elastico e permetterà ai tuoi French Toast Roll di restare chiusi perfettamente senza bisogno di stuzzichini.

Lo sfizio in più: passa i rotolini in un mix di zucchero e cannella non appena li togli dalla padella: il

calore farà aderire lo zucchero creando una crosticina simile a quella dei churros.

L'idea per i bambini: decora i rotolini con degli zuccherini colorati o servili con una cascata di frutti di bosco freschi per rendere la merenda ancora più allegra!

Idea antispreco: non buttare i bordi del pane che hai rimosso! Tagliali a cubetti, tostali in padella con burro e zucchero e usali come crostini dolci sopra un gelato!

CONSERVAZIONE

I French Toast Roll vanno gustati caldi e appena fatti per godere del contrasto tra la crosticina esterna e il ripieno fuso. Se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno, ma andranno riscaldati brevemente in padella o nel tostapane per ridare loro fragranza.