

## French Toast Kabobs

The kids will enjoy helping to prepare this fun way to serve and eat French toast. Use seasonal fruit or whatever you have on hand to make these colourful and nutritious kabobs.

Serves: 6 (2 kabobs per serving)

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 4 minutes

3 eggs

1/4 tsp (1 mL) ground cinnamon

1/2 cup (125 mL) milk

1/2 tsp (2 mL) vanilla

4 (1-inch/2.5 cm) thick slices day-old whole grain bread

3 medium bananas

18 strawberries

3/4 cup (175 mL) fruit-flavoured or vanilla yogurt

Whisk eggs and cinnamon in shallow bowl until blended. Whisk in milk and vanilla.

Spray large skillet with cooking spray. Heat skillet over medium heat.

Dip one slice of bread at a time into egg mixture, turning to coat both sides. Remove from egg mixture, letting excess drip off. Place bread on hot skillet. Cook until bottom is golden brown, 1 to 2 minutes. Turn over and cook other side until browned.

Remove bread from skillet and place on cutting board. Cut each slice into three equal strips, then each strip into three cubes. Cut each banana into six slices.

Thread a cube of bread onto 8-inch (20 cm) wooden skewer. Alternately add fruit and bread so skewer has three bread cubes and three portions of fruit. Repeat with remaining bread cubes and fruit, making 12 skewers.

Serve with yogurt for dipping.

Tips:

- Buy unsliced bread and slice it yourself or ask to have it sliced at the bakery or grocery store.
- Day-old bread is best for French toast; when dipped in the egg mixture, it will hold its shape better than fresh bread.

Variations:

- Use the bread of your choice (e.g. white, raisin, sourdough).
- Omit cinnamon; use chocolate milk instead of white milk.
- Drizzle kabobs with maple syrup, fruit syrup or chocolate sauce.
- Sprinkle cinnamon sugar over both sides of French toast before cutting into cubes.
- Sprinkle kabobs with icing sugar.

Nutrients per serving:

Calories 287

Fat 6 g

Saturated Fat 1.5 g

Trans Fat 0 g

Sodium 290 mg

Carbohydrate 47 g

Fibre 6 g

Sugars 18 g

Protein 13 g

## Brochettes de pain doré

Les enfants adoreront vous aider à préparer cette amusante recette de pain doré... et à la manger! Utilisez des fruits de saison ou ce que vous avez sous la main pour confectionner ces brochettes colorées et nutritives.

Portions : 6 (2 brochettes par portion)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 4 minutes

3 œufs

1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue

1/2 tasse (125 ml) de lait

1/2 c. à thé (2 ml) de vanille

4 tranches épaisses (1 pouce/2,5 cm) de pain à grains entiers de la veille

3 bananes moyennes

18 fraises

3/4 tasse (175 ml) de yogourt aux fruits ou à la vanille

Fouetter les œufs et la cannelle dans un bol peu profond jusqu'à un mélange complet. Ajouter le lait et la vanille en fouettant.

Vaporiser de l'aérosol de cuisson dans une grande poêle. Chauffer la poêle à feu moyen.

Tremper une tranche de pain à la fois dans le mélange aux œufs, en la retournant afin de couvrir les deux côtés. Retirer du mélange et laisser couler l'excédent. Déposer le pain dans la poêle chaude. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit d'un brun doré, soit pendant 1 ou 2 minutes. Retourner et cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré.

Retirer le pain de la poêle et le déposer sur une planche à découper. Couper chaque tranche en trois lanières égales, puis chaque lanière en trois cubes. Couper chaque banane en six tranches.

Enfiler un cube de pain sur une brochette de bois de 8 pouces (20 cm). Ajouter un fruit et un cube de pain en alternance afin que chaque brochette contienne trois cubes de pain et trois morceaux de fruit. Répéter jusqu'à ce que vous ayez confectionné 12 brochettes.

Servir accompagnées de yogourt pour tremper.

Conseils :

- Achetez du pain non tranché et tranchez-le vous-même ou demandez de le faire trancher à la boulangerie ou à l'épicerie.
- Le pain de la veille est ce qu'il y a de mieux pour faire du pain doré : quand on le trempe dans le mélange aux œufs, il garde mieux sa forme que le pain frais.

Variantes :

- Utiliser un autre type de pain (p. ex. pain blanc, aux raisins, au levain).

- Omettre la cannelle; remplacer le lait par du lait au chocolat.
- Garnir les brochettes de sirop d'érable, de sirop de fruit ou de sauce au chocolat.
- Saupoudrer de sucre à la cannelle les deux côtés des tranches de pain doré avant de les couper en cubes.
- Saupoudrer les brochettes de sucre à glacer.

Valeur nutritive par portion :

Calories : 287

Gras : 6 g

Gras saturé : 1,5 g

Gras trans : 0 g

Sodium : 290 mg

Glucides : 47 g

Fibres : 6 g

Sucres : 18 g

Protéines : 13 g