

Zeitangabe 

Kosten 

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Achtung, die Armen Ritter sind mit ihrer Kombination aus Fett und Zucker eine echte Kalorienbombe. Aus diesem Grund ist pro Schüler nur ein Armer Ritter berechnet und der Gesundheitswert/gesunde Ernährung sollte zeitnah thematisiert werden.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Kohlenhydrate/Zucker

Die Lösung zur Aufgabe auf dem Rezept finden die Schüler schnell bei einer Internetrecherche heraus:

Frankreich: Pain perdu (verlorenes Brot)	USA: French Toast (Französischer Toast)
Russland: Grenki	Spanien: Torrijas
Österreich: Pavesen	Holland: Wentelteefje
Ungarn: Bundás Kenyér (Brot im Pelz)	England: Poor Knights of Windsor

Dieses sehr einfache Rezept kann auch mit Anfängern gut zubereitet werden. Hierzu werden Aufgabenkarten in der (4er-)Schülergruppe verteilt. Dabei muss vor der Ausgabe der nächsten Aufgaben erst ein Arbeitsschritt beendet sein. Das vollständige Rezept erhalten die Schüler erst später. Damit sie sich das Rezept merken, kann man es auswendig aufschreiben lassen.

1. Schritt	200 ml Milch abmessen.	1 Ei in eine Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen gut durchrühren.	50 g Butter abmessen.	Große Pfanne mit Deckel, Pfannwender und Auflaufform bereitstellen.
2. Schritt	Milch zum Ei in die Schüssel gießen und verrühren.	Eiermilch in eine große Auflaufform gießen und die Toastbrot-scheiben darin einweichen.	Butter in der Pfanne bei höchster Stufe schmelzen.	Alle bisher benötigten Geräte abwaschen.
3. Schritt	Getränkte Toastscheiben in die heiße Pfanne legen, Deckel aufsetzen und auf mittlere Stufe zurückschalten.	Arme Ritter erst wenden, wenn sie auf der Unterseite braun gebraten sind.	Arme Ritter auf Teller verteilen und mit Puderzucker/Zimtzucker servieren.	Abwasch



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 16 Scheiben Toastbrot | <input type="checkbox"/> 200 g Butter |
| <input type="checkbox"/> 4 Eier | <input type="checkbox"/> Puderzucker/Zimtzucker |
| <input type="checkbox"/> 800 ml Milch | |