

Pan Francés con Mermelada Natural

- 2 claras de huevo
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de leche de coco (de almendra o la que consumas)
- 1 cucharada de aceite de coco
- canela en polvo
- miel de abeja
- 1/2 taza de moras azules.

Preparación

1. En un bowl agregar las 2 claras, la vainilla y la leche. Revolver bien.
2. Sumergir las rebanas de pan por ambos lados en la mezcla.
3. Agregar en un sartén el aceite de coco hasta que se derrita.
4. Poner las rebanas de pan en el sartén 1-2 minutos de cada lado para que se dore pero no se seque.
5. Al servirlos agregar miel de abeja, canela y la mermelada de mora azul.

Para la mermelada

1. Agregar las moras en una olla pequeña a fuego medio. Mover para que no se queme.
2. Cuando se empiece a secar añadir un poco de agua hasta que quede con consistencia de mermelada. Aplastar las moras para que se haga como puré.