



ΑΥΓΟΦΕΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

Να ένα εύκολο και θρεπτικό πιάτο, ειδικά για τα παιδιά. Είτε σαν πρωινό, είτε σαν απογευματινό, οι αυγοφέτες αποτελούν μια πολύ καλή λύση για να φορτώσει με την μία ενέργεια ο οργανισμός. Πολύ καλή λύση και για ενήλικές που έχουν μπροστά τους μια γεμάτη μέρα.

Υλικά:

- 2-3 Αυγά
- 8-9 Φέτες ψωμί
- 2 κουταλιές γάλα
- και λαδόκολλα

Εκτέλεση:

Χτυπάμε καλά τα αυγά, βουτάμε το ψωμί μας και το τοποθετούμε σε λαδόκολλα. Ψήνουμε για περίπου 15-20 λεπτά.(μέχρι να ροδίσει) και στην μέση του χρόνου της γυρνάμε από την άλλη πλευρά, στο γκρίλ του φούρνου μας.

Μπορείτε να τις φάτε σκέτες, με μέλι, με τυρί, με κασέρι ή με άλειμμα τυριού!!! Απλά καταπληκτικές!..