

Süßkartoffel Toasties

Ob Fingerfood oder Feierabendessen, das Rezept begeistert ☺

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe

Zutaten für 2 Portionen:

1 Süßkartoffel (ca. 300g)
1 EL Olivenöl zum Bestreichen

1 Avocado
½ Zitrone (Saft)
1 kleine rote Zwiebel
4 Cherry Tomaten
½ Handvoll Petersilie, Basilikum, Koriander
oder Minze
50g Feta
Salz + Pfeffer



So geht's:

Die Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.
Mit Olivenöl bestreichen.
Für ca. 20 min bei 200°C Umluft in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, entkernen, auslöfeln und mit einer Gabel zerdrücken.
Die Zitrone auspressen und den Saft über die Avocado träufeln.
Die Zwiebel schälen und möglichst fein würfeln.
Die Tomaten würfeln, die Kräuter hacken und alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Avocadomasse auf die Süßkartoffelscheiben geben,
den Feta zerbröseln und auf die Avocadomasse geben.

Fertig ☺

Nährwertangaben pro Portion:

Protein:	8,5 g
Kohlenhydrate:	34 g
Fett:	19 g
Kcal:	411

Superschnell zubereitet und unglaublich lecker!

Die fettreiche Avocado liefert jede Menge guter Inhaltsstoffe - insbesondere blutdrucksenkendes Kalium, antioxidativ wirkendes Vitamin E und entzündungshemmende Omega 3 Fettsäuren.

Die Süßkartoffel hat ihre kräftige Orange dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken, einer Vorstufe von Vitamin A., das u.a. für die Augen super wichtig ist.