



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

Getoastete Süßkartoffeln mit Körnigem Frischkäse

Diese gesunde Toast-Alternative mit eiweißreichem Topping von Sandra S. wurde als gesündestes Rezept unseres #KörnigerFrischkäse Rezeptwettbewerbs ausgesucht.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Schritt 2

Süßkartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben im Toaster rösten, bis diese relativ weich sind.

Schritt 3

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocados ebenfalls halbieren, den Stein entfernen, das Avocadofruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit dieses nicht braun wird.

Schritt 4

Süßkartoffelscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit Avocado und Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Lauchzwiebeln garnieren und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2331/557

Fett (g): 34,5

Kohlenhydrate (g): 39,6

Eiweiß (g): 17,6



Zutaten

4 Portionen

2 Lauchzwiebeln

4 Kirschtomaten

2 große längliche Süßkartoffeln

1 kleine Zitrone

2 Avocados

400 g MILRAM Körniger Frischkäse

Salz

Pfeffer