

Eat clean! Sandwich mit Süßkartoffelaufstrich

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Für den Aufstrich Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten. Wasser dazugeben. Süßkartoffeln ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

- 2 -

Flüssigkeit abgießen. Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Tahini, Limettensaft, Kreuzkümmel, Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Toastscheiben im Toaster oder Backofen anrösten. Die Hälfte der Toastscheiben mit Süßkartoffelaufstrich bestreichen. Mit Rucola und Kürbiskernen belegen und mit Mandelmus beträufeln. Mit restlichen Toastscheiben zu Sandwiches zusammenklappen.

Zutaten für 1 Portion

Für das Sandwich

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Mandelmus

Für den Aufstrich

- 1 Süßkartoffel
- 3 Teelöffel Tahini
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Prise(n) Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Kokosöl

Keine Nutella, keine Leberwurst, kein Frischkäsemix mit Aromen aus dem Reagenzglaschen - schmier dir diesen Süßkartoffelaufstrich doch mal aufs Brot. Süß und herzhaft zugleich, verwandelt er schnöden Vollkorntoast in ein super leckeres Sandwich.

- 1 -