

## Ein Toast kommt selten allein: Süßkartoffel-Toasts mit dreierlei Toppings

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 3 Portion

#### Für die Avocado-Bacon-Toasts

2 Scheiben Bacon  
1 Avocado  
1 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel griechischer Joghurt  
2 Stängel Koriander  
1/2 Teelöffel Paprikapulver  
1 Süßkartoffel  
Salz

#### Für die Thunfisch-Toasts

1 Esslöffel Mayonnaise  
1 Dose Thunfisch  
1 rote Zwiebel  
1 Süßkartoffel  
Salz, Pfeffer

#### Für den süßen Toast

3 Esslöffel Mandelbutter  
8 Erdbeeren  
2 Bananen  
1 Süßkartoffel  
Zimt

zur Süßkartoffel. In Scheiben geschnitten und im Toaster geröstet, lässt sie sich mit allem belegen, worauf du Lust hast. Rührei, Kokoscreme, Cheddar ... - du entscheidest. Aber für den Anfang machen sich Avocado mit Bacon, Thunfischcreme und eine süße Variante mit Mandelbutter und Obst ziemlich gut.

- 1 -

Für die Avocado-Bacon-Creme Bacon in einer Pfanne ohne Fett 5 Minuten knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und zerkrümeln.

- 2 -

Korianderblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Avocado halbieren, entkernen und gitterförmig einschneiden. Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Koriander, griechischem Joghurt, Limettensaft und Paprika vermengen. Mit Salz würzen und beiseitestellen.

- 3 -

Für die Thunfischcreme Zwiebel schälen und würfeln. Thunfisch abgießen und mit Mayonnaise und Zwiebeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Für die süßen Toasts Erdbeeren entstielen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

- 5 -

Süßkartoffel waschen und der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Toaster Süßkartoffelscheiben mindestens 2 Mal rösten, bis sie weich und bräunlich werden.

Statt zur Weißbrotscheibe greifst du heute einfach mal

## Ein Toast kommt selten allein: Süßkartoffel-Toasts mit dreierlei Toppings

- 6 -

Süßkartoffel-Toasts mit Avocado- und Thunfischcreme sowie Mandelbutter bestreichen. Die Avocadocreme mit zerkrümelten Bacon toppen. Mandelbutter-Toasts mit Erdbeer- und Bananenscheiben belegen und Zimt verfeinern.