Süßkartoffeltoasts

MIT AVOCADO- UND TOMATENCREME & FETA

40 Minuten, 4 Portionen

20g Protein/Portion



ZUTATEN

4 Süßkartoffeln (mittelgroß)
3 Avocados
150g Weiße Bohnen
500g Cherrytomaten
200g Feta
2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Bratolivenöl
Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer

Das benötigst du:
Ofen
Backblech
Backpapier
Mixer
Messer

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffeln backen
Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in ca. 1 cm dicke Scheiben. Lege sie auf ein Blech mit Backpapier, bestreiche die Oberseite mit Olivenöl und würze mit Kräutersalz. Das Salz bringt das Aroma der Süßkartoffeln besonders gut zur Geltung. Backe die Scheiben bei 220 °C etwa 25 bis 35 Minuten, je nach Ofen und gewünschter Bräunung.





2. Tomaten vorbereiten
Während die Toasts im Ofen sind, geht es an die Creme: Wasche die Tomaten, schneide sie in kleine Stücke und gib sie in eine Schüssel.



Süßkartoffeltoasts

MIT AVOCADO- UND TOMATENCREME & FETA

40 Minuten, 4 Portionen

20g Protein/Portion



ZUTATEN

4 Süßkartoffeln (mittelgroß)
3 Avocados
150g Weiße Bohnen
500g Cherrytomaten
200g Feta
2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Bratolivenöl
Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer

Das benötigst du:
Ofen
Backblech
Backpapier
Mixer
Messer

ZUBEREITUNG

3. Avocadocreme mixen
Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löffle das Fruchtfleisch in einen Küchenmixer. Gib die weißen Bohnen (abgetropft und abgespült) dazu, außerdem einen Schuss Olivenöl, 2 Spritzer Zitronensaft, etwas Kräutersalz und Pfeffer. Mixe alles, bis eine cremige Masse entsteht.

Tipp: Ohne Küchenmixer klappt es auch mit dem Stabmixer oder mit einer Gabel in der Schüssel.





4. Creme vermengen
Rühre die Avocadocreme unter die Tomatenstücke.



Süßkartoffeltoasts

MIT AVOCADO- UND TOMATENCREME & FETA

40 Minuten, 4 Portionen

20g Protein/Portion



ZUTATEN

4 Süßkartoffeln (mittelgroß)
3 Avocados
150g Weiße Bohnen
500g Cherrytomaten
200g Feta
2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Bratolivenöl
Kräutersalz
Schwarzer Pfeffer

Das benötigst du:
Ofen
Backblech
Backpapier
Mixer
Messer

ZUBEREITUNG

5. Toasts belegen
Prüfe mit einer Gabel, ob die Süßkartoffeln durch sind: Sie sollten außen knusprig und innen weich sein. Lege sie auf einen Teller, verteile die Avocado-Tomaten-Creme darauf und gib etwas Fetakäse obendrauf.

Fertig! Guten Appetit.





