




Süßkartoffeltoast mit Avocado-Salsa

 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	2 EL
Paprika, orange	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Avocado	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Süßkartoffeln	2 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne

1. In einer Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe ca. 2–3 Min. fettfrei anrösten, abkühlen lassen und hacken.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Schüssel Cashewkerne mit Paprika, Basilikum, Avocado und Knoblauch vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Süßkartoffel waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Toaster 3- bis 4-mal rösten, bis sie weich werden und leicht bräunen. Süßkartoffeltoast mit Avocado-Salsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 311 kcal

Kohlenhydrate 53 g

Eiweiß 6 g

Ballaststoffe 12 g

Fette 10 g
