



Rezepte > Mittagessen

Süßkartoffel-Toast mit Mango-Schmand und Himbeeren

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
saure Sahne	200 g
Vanillinzucker	2 EL
Himbeeren, frisch	200 g
Süßkartoffeln	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. In einer Schüssel mit saurer Sahne und der Hälfte vom Vanillinzucker verrühren.
2. Himbeeren waschen und verlesen. In einer Schüssel mit dem restlichen Vanillinzucker leicht zerdrücken.
3. Süßkartoffel kräftig waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Toaster ca. 3- bis 4-mal rösten, bis sie weich werden und leicht bräunen.
4. Süßkartoffeltoast mit Mangoschmand bestreichen und Himbeerpüree mittig darauf verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	387 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g