

Rezept

# Süßkartoffel-Aufstrich

Ein Rezept von Süßkartoffel-Aufstrich, am 25.05.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Süßkartoffeln	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Ahornsirup	<b>1/2 Becher</b> Soja-Joghurt "natur" (62,5 g)
<b>2 EL</b> gehackte Petersilie (frisch oder TK)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 94 kcal

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, klein würfeln und mit wenig Wasser in einen kleinen Topf geben. Leicht salzen, aufkochen und zugedeckt in ca. 10 Min. garen.

---

2. Die Süßkartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Pfeffer, Olivenöl, Ahornsirup, Soja-Joghurt und die Petersilie daruntermischen. Die Creme mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.