

Rezept

Süßkartoffel-Aufstrich ohne Zucker

Ein Rezept von Süßkartoffel-Aufstrich ohne Zucker, am 27.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 Süßkartoffel (ca. 250 g) | 1 kleine Zwiebel |
| 2 EL Olivenöl | 1 EL Erdnussmus |
| Gewürze (für die Großen z. B. Salz, Pfeffer, Chilipulver) | |
| Optional | |
| Salz | Pfeffer |
| Chili | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (200 ml; 8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 65 kcal, 4 g F, 1 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Süßkartoffelscheiben und die Zwiebelwürfel in einer Auflaufform mit Öl mischen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
3. Süßkartoffeln und Zwiebeln mit dem Erdnussmus fein pürieren. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank hält er sich ca. 1 Woche.

So schmeckt es den Großen

4. Den Aufstrich nach Belieben scharf und würzig zubereiten. Dazu mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.