

Rezept

# Süßkartoffel-Toast mit Bananen und Heidelbeeren

Ein Rezept von Süßkartoffel-Toast mit Bananen und Heidelbeeren, am 28.06.2026

## Zutaten

- |                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>2</b> Süßkartoffeln (je ca. 300g) | <b>1</b> Banane               |
| <b>50 g</b> Heidelbeeren             | <b>4 EL</b> braunes Mandelmus |
| <b>1 TL</b> Ceylonzimt (Pulver)      |                               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 650 kcal, 26 g F, 12 g EW, 94 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe zwei- bis dreimal jeweils ca. 2 Min. auf höchster Stufe toasten, bis die Süßkartoffeln weich und leicht gebräunt sind.

---

2. Inzwischen die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren verlesen und waschen.

---

3. Die Süßkartoffel-Toasts auf zwei Teller verteilen und mit Mandelmus bestreichen. Dann die Toasts mit den Bananenscheiben und den Heidelbeeren belegen. Zum Schluss alles noch mit Zimtpulver bestreuen.