Rezept

Süßkartoffel-Aufstrich

Ein Rezept von Süßkartoffel-Aufstrich, am 12.10.2024

Zutaten

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

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 darunterrühren. Die Creme mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.