

Rezept

Süßkartoffel-Toast mit Bananen und Heidelbeeren

Ein Rezept von Süßkartoffel-Toast mit Bananen und Heidelbeeren, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 2 Süßkartoffeln (je ca. 300g) | 1 Banane |
| 50 g Heidelbeeren | 4 EL braunes Mandelmus |
| 1 TL 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.