

3. Süßkartoffel-Toast

Zutaten für 1 Person:

1 Süßkartoffel, gewaschen und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 Avocado

½ Päckchen Kresse

1 Prise Zimt

Salz

1 TL Zitronensaft

(Sollte die Süßkartoffel im Backofen statt im Toaster gemacht werden, benötigst du noch etwas Olivenöl zum Einpinseln der Scheiben)

Zubereitung:

Die Avocado halbieren und von Kern und Schale lösen. Das Fruchtfleisch auf einen Teller geben, Zitronensaft, Zimt und Salz zugeben und alles mit einer Gabel „verkneten“.

Die Süßkartoffelscheiben in den Toaster geben und 2-mal hintereinander auf höchster Stufe rösten.

Die geröstete Kartoffelscheibe auf einen Teller geben, mit der Avocado-creme bestreichen und mit Kresse und nach Geschmack mit Gomasio bestreuen.

(Für die Zubereitung im Backofen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffelscheiben von beiden Seiten dünn mit Olivenöl bepinseln und auf ein Backblech legen.

In etwa 10 Minuten goldbraun rösten lassen.)