



Süßkartoffel-Toast mit Heidelbeeren



Zutaten

Menge

150 g	Frischkäse
3 EL	Honig
2	Süßkartoffeln
100 g	Blaubeeren
	Zimt

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

pro Portion: 1111 kJ, 265 kcal, 31,9 g Kohlenhydrate, 5,68 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 31,5 mg Cholesterin, 3,64 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

Kalorien
arm

schnell

veggie

Zubereitung

Der Foodtrend Süßkartoffel-Toast eignet sich als süßer Snack zwischendurch super, denn auch süß belegt schmecken die Süßkartoffel-Scheiben super lecker. Auf unsere süße Variante kommen Honig-Frischkäse und Heidelbeeren. So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst bereitest du den Frischkäse vor. Dazu den Frischkäse mit zwei Esslöffeln Honig verrühren.

Step 2:

Die Süßkartoffeln schälen und der Breite nach in dicke Scheiben schneiden, die in deinen Toaster passen. Die Süßkartoffeltoasts für zwei bis vier Toaster-Durchgänge toasten, bis sie weich und ein bisschen knusprig sind.

Step 3:

Nun die Süßkartoffelscheiben recht dick mit Frischkäse bestreichen und mit Blaubeeren belegen. Zum Schluss den restlichen Honig darüber träufeln, je eine große Prise Zimt aufstreuen und am besten noch warm servieren.