

Süßkartoffel Toast

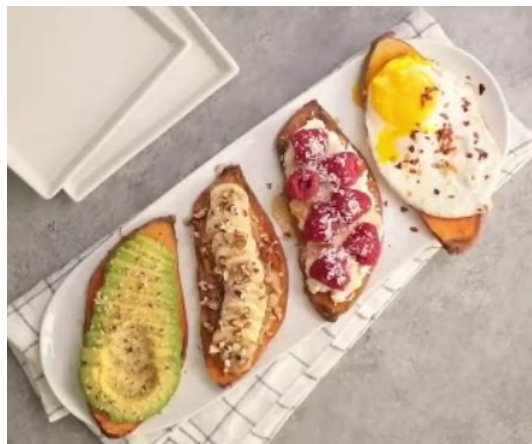
Der Süßkartoffel Toast ist eine gesunde Alternative zu Brot. Den Toast kann man nach Lust und Laune belegen. In diesem Rezept findest du einige Tipps und Vorschläge.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Süßkartoffel
	Öl
0.5 Stk.	Avocados
	Sesam
	Erdnussbutter
0.5 Stk.	Bananen
	gehackte Nüsse
	Ricotta
1 Handvoll	frische Himbeeren
	Kokosflocken
	Honig
1 Stk.	Ei
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Süßkartoffel Toast** die Süßkartoffel waschen und mit einem scharfen Messer in viertel bis maximal halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Pflanzenöl bestreiche oder besprühen. Im Toaster zirka 5 Minuten toasten, bis die Süßkartoffel gegart sind.
2. Je nach Belieben kann man jetzt den Toast zum Beispiel mit dünnen Avocado-Scheiben

belegen und mit Sesam bestreuen.

3. Oder mit Erdnussbutter bestreichen, mit in Scheiben geschnittenen Bananen und mit gehackten Nüssen bestreuen.
4. Den Süßkartoffel Toast mit Ricotta oder Frischkäse bestreichen, mit frischen Himbeeren belegen und mit etwas Honig oder Ahornsirup versüßen.
5. In einer Bratpfanne ein Spiegelei zubereiten, auf den Toast platzieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp

Der Süßkartoffel Toast kann je nach Geschmack und Lust belegt werden. Zum Beispiel mit Tomaten, Kresse, frisch Sprossen, verschiedene Beeren, Mandelmus, Guacamole, Mozzarella, Käse etc.