

SÜßKARTOFFEL-TOASTS MIT MINZE-ERBSEN-FRISCHKÄSE

Orangefarbene Früchte und Gemüsesorten, wie zum Beispiel Süßkartoffeln, haben einen großen Anteil an wichtigem Beta-Carotin, die sich gut auf die Sehkraft auswirken. Süßkartoffeln sind zudem reich an Vitamin C.



Und so schnell ist es gemacht

- **800 g Süßkartoffeln** schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Backpapier platzieren, mit **2 EL Öl** bestreichen, würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze **etwa 20 min. backen**, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- **200 g Erbsen** in kochendem Salzwasser **ca. 5 min.** kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.
- Erbsen mit **300 g Frischkäse**, **1 EL Öl**, **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** mixen. **4 Stiele Minze** waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unter den Frischkäse mischen. Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und **Frischkäse-Erbsen-Mischung** darauf verteilen.
- Die Toasts können nach Belieben noch mit weiteren **Toppings**, wie bspw. **Avocado** oder **Eier** ergänzt werden.



OCUVITE®

DAS LEBEN IST SEHENSWERT.

BAUSCH + LOMB

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin