



SÜßKARTOFFEL-TOASTS MIT MINZE-ERBSEN-FRISCHKÄSE

Orangefarbene Früchte und Gemüsesorten, wie zum Beispiel Süßkartoffeln, haben einen großen Anteil an wichtigem Beta-Carotin, das/welches sich gut auf die Sehkraft auswirkt. Süßkartoffeln sind zudem reich an Vitamin C. Tut euch selbst etwas Gutes mit diesem Rezept für Süßkartoffel-Toasts mit Minze-Erbsen-Frischkäse.

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 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- **200 g Erbsen** in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen.
- Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 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, auf einer Platte anrichten und Frischkäse-Erbsen-Mischung darauf verteilen.
- Die Toasts können nach Belieben noch mit weiteren Toppings, wie bspw. Avocado oder Eiern ergänzt werden.



GUTEN APPETIT!

BAUSCH+LOMB