



Süß-Kartoffel-Avocado-Schiffchen (9 Schiffchen)

Zutaten:

Eine Süßkartoffel
Etwas Olivenöl
Salz (Menge nach Geschmack)
2 Avocados
Eine halbe gepresste Zitrone
Eine rote Zwiebel kleingehackt
6 Kirschtomaten - gewürfelt
Eine Handvoll Petersilie
100g Schafskäse (optional)
Schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Schiffchen:

Kcal: 171
Eiweiß: 3g
Kohlenhydrate: 8g
Fett: 13g

Zubereitung:

Schritt 1:

Von der Süßkartoffel Scheiben schneiden (nicht zu dünn, leicht schräg schneiden), auf der Backfläche anrichten

Schritt 2:

Mit Olivenöl beträufeln und etwas Salz darüber streuen.

Schritt 3:

Im vorgeheizten Backofen bei 180° für 20 Minuten backen. Nach dem Backen die Süßkartoffeln abkühlen lassen.

Schritt 4:

Guacamole - Die Avocados mit etwas Salz und ausgepresster Zitrone zerdrücken, Zwiebeln und Tomaten hinzufügen. Auf den Süßkartoffelscheiben verteilen. Mit Pfeffer und gehackter Petersilie bestreuen.