



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN

Süßkartoffel-Bites mit Hüttenkäse & Walnüssen

Diese Süßkartoffel-Bites überzeugen mit einer köstlich cremigen Hüttenkäsecreme, knackigen Walnüssen und fruchtigen Cranberries. Ein perfekter Snack oder eine raffinierte Vorspeise, die einfach zuzubereiten ist und fantastisch schmeckt!

10

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

258 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

SÜSSKARTOFFELN

2 mittelgroße Süßkartoffeln

1 EL Olivenöl

1 Prise Meersalz

TOPPING

60 g geröstete Walnüsse

40 g frische oder ungesüßte
getrocknete Cranberries

30 g gehackter Babyspinat

1 TL Zitronenschale

1 EL Ahornsirup

1 Prise Salz & frisch gemahlener
Pfeffer

CREMIGE HÜTTENKÄSECREME

150 g Hüttenkäse

2 EL Frischkäse (für extra
Cremigkeit)

1 TL Zitronensaft

½ TL Honig oder Ahornsirup

½ TL Dijon-Senf

1 Prise Salz & frisch gemahlener
Pfeffer

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.
- 2 Schneiden Sie die Süßkartoffeln in etwa 1 cm dicke Scheiben und verteilen diese nebeneinander auf dem Blech. Bestreichen Sie beide Seiten gleichmäßig mit dem Olivenöl und bestreuen Sie sie mit einer Prise Meersalz.
- 3 Backen Sie die Scheiben 20–25 Minuten, bis sie weich sind und an den Rändern leicht goldbraun karamellisieren. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- 4 Während die Süßkartoffeln im Ofen sind, bereiten Sie das Topping vor: Walnüsse grob hacken. Cranberries und Babyspinat klein schneiden. Mit Zitronenschale, Ahornsirup, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Den Babyspinat erst zum Schluss unterheben, damit er frisch und zart bleibt.
- 5 Für die Hüttenkäsecreme Hüttenkäse und Frischkäse in einer Schüssel cremig verrühren. Zitronensaft, Honig oder Ahornsirup, Dijon-Senf sowie Salz und Pfeffer unterrühren, bis eine glatte, leicht frische Creme entsteht. Für eine besonders feine Textur können Sie die Creme kurz pürieren.
- 6 Die heißen Süßkartoffelscheiben auf einer Platte anrichten. Je einen großzügigen Klecks Hüttenkäsecreme daraufsetzen und das Walnuss-Cranberry-Topping darüber verteilen.
- 7 Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer servieren – am besten noch leicht warm, wenn Süße, Cremigkeit und Röstaromen perfekt zusammenspielen.

• MAKROS PRO PORTION

258
KALORIEN**12 g**
PROTEIN**30 g**
KOHLENHYDRATE**10 g**
FETT**5 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen