



Süßkartoffel-Tomaten-Aufstrich

Sonnengereifte Tomaten und vielseitige Süßkartoffeln vereinen sich zu einem cremigen Aufstrich, perfekt ergänzt durch unser knuspriges Proteinbrot. Ein leckerer Snack für Zwischendurch!

Zutaten

1 Portionen

150 g Sonnenblumenkerne
250 ml Wasser
1 Süßkartoffel (ca. 300g)
1 Zwiebel, rot
15 g Ingwer, frisch
1 Bio-Zitrone
5 getrocknete Tomaten, in Öl
2 EL Byodo Tomaten-Paprika Mark
4 EL Byodo Olivenöl, nativ extra aus IT
1 TL Byodo Meersalz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver, geräuchert
1 Pck. Byodo Protein Knusperbrot

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften, in eine Schüssel geben und mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel ebenso schälen und grob zerschneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 20 Minuten backen, bis alles weich ist.

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Zitrone auspressen. Die eingeweichten Sonnenblumenkerne samt Wasser in den Mixer geben. Das gebackene Gemüse dazugeben. Ingwer, abgetropfte Tomaten, Tomaten-Paprika-Mark, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Zitronensaft hinzugeben. Alles mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den fertigen Aufstrich auf das Protein Knusperbrot streichen und nach Wunsch mit Sprossen und halbtrockneten Tomaten belegen. Der Aufstrich hält sich 5 Tage im Kühlschrank und kann auch sehr gut eingefroren werden.