



Ofengebackene Süßkartoffel-Wedges mit Guacamole

Gesundheitliche Vorteile:

- **Süßkartoffeln** sind eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate, die für langanhaltende Energie sorgen. Sie sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und zur Augengesundheit beiträgt, sowie an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen.
- **Avocados** sind reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Sie enthalten zudem Kalium, das den Blutdruck reguliert, und Vitamin E, das als Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit fördert.
- **Tomaten** und **Zwiebeln** enthalten eine Vielzahl an Vitaminen und Antioxidantien. Tomaten sind besonders reich an Lycopin, das entzündungshemmende Eigenschaften besitzt, während Zwiebeln mit ihren natürlichen antibakteriellen Eigenschaften das Immunsystem unterstützen.
- **Limettensaft** liefert Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Aufnahme von Eisen fördert. Außerdem verleiht der Limettensaft der Guacamole eine frische Note.
- **Olivenöl** enthält gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen. Es wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Diese ofengebackenen Süßkartoffel-Wedges mit Guacamole sind eine köstliche und nährstoffreiche Kombination. Sie sind reich an Vitaminen, gesunden Fetten und Ballaststoffen und eignen sich hervorragend als Beilage oder gesunder Snack, der lange satt macht und dem Körper wichtige Nährstoffe liefert.



Ofengebackene Süßkartoffel-Wedges mit Guacamole

Zutaten (4 Portionen)

Für die Süßkartoffel-Wedges:

- 2 Süßkartoffeln (500 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer

Für die Guacamole:

- 2 reife Avocados
- 1 kleine Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander (nach Belieben)

Zubereitung

Ofen vorheizen

- Backofen vorheizen (180 °C Umluft). Backblech mit Backpapier auslegen.

Süßkartoffel-Wedges vorbereiten

- Süßkartoffeln schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Backen

- Wedges auf dem Backblech ca. 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Guacamole zubereiten

- Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch hacken, Tomate würfeln. Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Koriander hinzufügen. Alles gut vermengen und abschmecken.

Servieren

- Die heißen Süßkartoffel-Wedges zusammen mit der frischen Guacamole servieren.

Nährwerte pro Portion: 309 kcal, 34 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 18 g Fett