



# Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Sesam

## Gesundheitliche Vorteile:

- **Süßkartoffeln** sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und zur Gesundheit der Augen sowie zur Unterstützung des Immunsystems beiträgt. Außerdem liefern sie komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.
- **Avocados** sind eine ausgezeichnete Quelle für gesunde ungesättigte Fettsäuren, die zur Herzgesundheit beitragen können. Sie enthalten zudem Kalium, das den Blutdruck reguliert, und Vitamin E, das als starkes Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit unterstützt.
- **Sesamsamen** enthalten Calcium, Magnesium und gesunde Fette, die die Knochengesundheit fördern und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Außerdem bieten sie Ballaststoffe, die zur Unterstützung der Verdauung beitragen.
- **Olivenöl** ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmend wirken.

Dieser Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Sesam kombiniert eine Vielzahl an nährstoffreichen Zutaten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile bieten – eine wunderbare Option für ein leichtes, aber sättigendes Frühstück oder Mittagessen.



## Süßkartoffel-Toast mit Avocado und Sesam

### Zutaten (2 Portionen)

- 1 große Süßkartoffel
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Olivenöl (optional)
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie (optional)

### Zubereitung

#### Süßkartoffel vorbereiten

- Backofen vorheizen (180 °C Umluft)
- Süßkartoffel schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

#### Süßkartoffel toasten

- Süßkartoffelscheiben im Backofen etwa 15–20 Minuten backen, bis sie weich sind.

#### Avocado vorbereiten

- In der Zwischenzeit die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zu einer glatten Masse zerdrücken. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Toast anrichten

- Sobald die Süßkartoffeln fertig sind, die Avocadomasse großzügig auf die Süßkartoffelscheiben streichen.

#### Sesam und Toppings hinzufügen

- Die Sesamsamen darüber streuen und nach Belieben mit frischen Kräutern und einem Schuss Olivenöl garnieren.

Nährwerte pro Portion: 303 kcal, 28 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 20 g Fett