

HAUSER

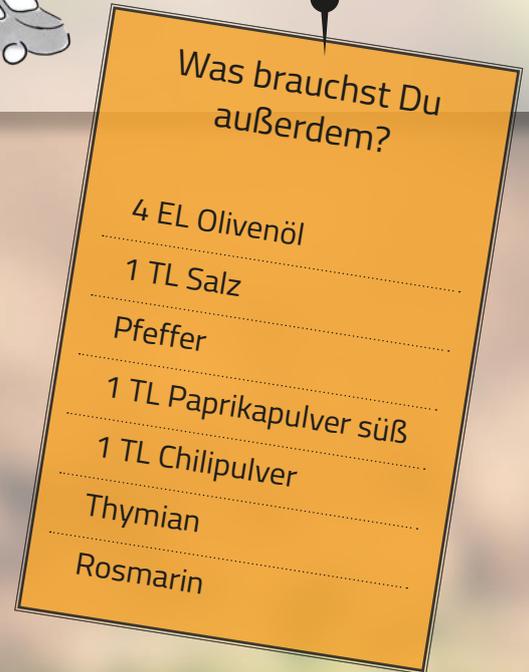
BIO KISTE



Heute in Deiner Biokiste:



750 gr Süßkartoffeln



Rezeptvorschlag

 2 Portionen
 10 Minuten

1 Ofen auf 180°C (idealerweise Grillstufe, sonst Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.

2 Süßkartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßig dünne Stifte schneiden.

3 In einer großen Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen und die Süßkartoffel-Stifte so marinieren.

4 Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Die Süßkartoffel

2019 zum gesündesten Gemüse der Welt gekürt - ist ihr Nährstoffreichtum an Vitaminen und Mineralien sogar erheblich höher als das von Kartoffeln.

Durch einen regelmäßigen Konsum kann man durch die antioxidative Wirkung vielen Erkrankungen vorbeugen.

Am besten schmeckt sie gebacken. Gut gewürzt verringert die leichte Süße dieser Superknolle den Einsatz von Ketchup auf Kindertellern.



www.hauser-biokiste.de



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen