



Für Vegetarier



Laktosefrei



APÉRO

SCHNELL & EINFACH

SÜSS-SCHARFE COUNTRY-WEDGES

- 1 kg Süsskartoffeln, in Schnitzen
 - 2 EL Mehl
 - 1-2 EL Zweifel Seasoning Inferno
 - 2 EL Rapsöl
-
- 1 EL Sesam

1. Süsskartoffelschnitze mit wenig Mehl bestäuben. Zweifel Seasoning Inferno und Öl begeben, mischen. Die Hälfte davon auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2. Die restlichen Süsskartoffeln mit dem Sesam mischen, auf ein zweites mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

3. Backen: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 210 Grad vorgeheizten Ofens (Umluft).

NÄHRWERTE PRO PORTION:
284kcal, FETT 9g, KOHLENHYDRATE 47g,
EIWEISS 4g

TIPP 1:
RAHMJOGHURT MIT WENIG
LIMETTENSCHALE UND SALZ
VERRÜHREN, ALS DIP DAZU
SERVIEREN.

TIPP 2:
STATT SÜSSKARTOFFELN FEST-
KOCHENDE KARTOFFELN VERWENDEN.
DIE BACKZEIT BETRÄGT 30-40 MIN.



CA. 10 MIN.



CA. 15 MIN.



FÜR 4 PERS.

