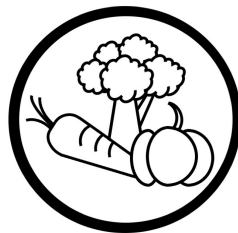


# Süsskartoffel gefüllt mit Spargel



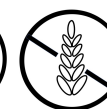
4 Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten



Vegi



Gluten  
frei



\*Laktose  
frei



Vegan

4 mittlere Süsskartoffel

Süsskartoffeln waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einem Kaffeelöffel die Süsskartoffeln leicht aushöhlen.

10 grüne feine Spargel  
8 eingelegte getr. Tomaten

Die Spargel waschen, den hinteren Teil bis zum geniessbaren Spargel abschneiden. Den Rest in 1-2 cm grosse Stücke schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

8KL Frischkäse\*  
2EL Cashew-Nüsse

Die Süsskartoffel mit Frischkäse bestreichen. Spargel, Tomaten und Cashew-Nüsse darüber verteilen und im vorgeheizten Ofen in der Mitte bei 180°C 15-20 Minuten backen.

Salat

Mit Salat geniessen. Gerne kannst du auch anderes Gemüse dafür verwenden. Und wer Fleisch möchte, kann auch gut über die Spargeln am Ende Rohschinken legen.

\* Wer es Laktosefrei mag kann ein entsprechendes Produkt verwenden oder den Frischkäse weg lassen.

