Süßkartoffel-Toast mit kalifornischem Walnuss-Aufstrich

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	274 kcal	Fett:	18 g
Eiweiß:	4,98 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,75 g
Kohlenhydrate:	21,8 g	ungesättige Fettsäuren:	16,25 g

Zubereitung:

1. Die kalifornischen Walnüsse mit Stem-Ingwer, Agavendicksaft und Wasser in eine Küchenmaschine geben und miteinander vermengen bis eine glatte Masse entsteht.

2. Die Süßkartoffel in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Die Süßkartoffelscheiben auf höchster Stufe toasten bis die Scheiben goldbraun und weich sind.

3. Anschließend die Walnussmischung auf die Süßkartoffelscheiben geben und nach Belieben mit Obst garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

100 g	Kalifornische Walnüsse, geröstet
1 TL	Ingwer, eingelegt in Zuckersirup (Stem-Ingwer)
30 ml	Agavendicksaft
20 ml	Wasser
1	Süßkartoffel, groß
	Obst als Topping (z.B. Bananen, Blaubeeren, Granatäpfel oder Erdbeeren)