



## Gefülltes Süßkartoffel Trio



### Zubereitungszeit:

15 Min.

### Zutaten:

für 2 Personen

- 1 Vollkornbrot Aufstrich Kürbis
- 1 Vollkornbrot Aufstrich Pastinake
- 1 Vollkornbrot Aufstrich Rote Beete
- 3 Süßkartoffeln, gegart
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rotkraut
- 1 grüne Chili
- 3-4 Radieschen
- 1 Snack-Gurke
- ½ Zitrone
- ½ Limette
- etwas Schnittlauch
- 1 Tasse Sprossen
- 100 g Hirse oder Quinoa, gekocht
- 100 g Kichererbsen, gegart
- 100 g Bohnen, gegart

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln in



der Mitte aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Jede SÄ¼Ä?kartoffel wird unterschiedlich gefÄ¼llt serviert. Eine SÄ¼Ä?kartoffel mit Hirse, roten Zwiebeln, Schnittlauch und 1-2 gehÄ¼ufte EL VollgemÄ¼se Aufstrich Pastinake. Eine SÄ¼Ä?kartoffel mit Bohnen, Rotkraut, Chili, Sprossen und VollgemÄ¼se Aufstrich Rote Beete und die dritte SÄ¼Ä?kartoffel mit Kichererbsen, Gurke, Radieschen und Schnittlauch. Nach Belieben mit Zitrone und Limette betrÄ¼pfeln und optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.