



Süßkartoffelsnack *mit Sourcream*

Zutaten 4 Personen

Kcal. 273, 1 Portion

- 2 kleine Süßkartoffeln
 - 150 g Cashewkerne
 - 150 ml Pflanzenmilch
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 TL Dijon-Senf
 - ½ Saft von Zitrone
 - 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer
- Etwas Granatapfelkerne, Petersilie und schwarzer Sesam



Zubereitung

- Die Cashewkerne über Nacht einweichen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Süßkartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und für 20-25 Min. im vorgeheizten Backofen backen.
- Die eingeweichten Cashewkerne, die Pflanzenmilch, Knoblauch, Zitrone, Salz und Pfeffer in einem Hochleistungsmixer solange mixen bis eine cremige vegane Sourcream entsteht.
- Danach die ausgekühlten Süßkartoffelscheiben mit der Sourcream, den Granatapfelkernen, der Petersilie und dem schwarzen Sesam servieren