

Süßkartoffel Aufstrich

50—55 Min

Zutaten für 6 Portionen

= Kotányi Produkte

400 g	Süßkartoffel
150 g	Griechischer Joghurt (Alternative: Soja-Naturjoghurt)
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tahini
1	Knoblauchzehe
	Saft und Schale einer halben Zitrone
0.5 TL	Himalayasalz
1 TL	Curry Powder

Zubereitung

1. Den Backofen auf 185 °C (365 °F) vorheizen. Die Süßkartoffel waschen, mit einem Zahnstocher einstechen und in Alufolie einwickeln. Auf ein Backblech legen und etwa 40 Minuten backen, bis sie ganz weich ist.
2. Die gebackene Süßkartoffel aus der Folie nehmen, etwas abkühlen lassen und dann schälen. Die Süßkartoffel, den griechischen Joghurt, das Olivenöl, das Tahini, die Zitronenschale und den Zitronensaft, den Knoblauch, das Salz und das Curry Pulver in einen Mixer geben. Mixen, bis eine glatte und cremige Masse entsteht.
3. Gekühlt mit geröstetem Brot, Crackern oder frischem Gemüse servieren.