



KiBa Frühstücks Süßkartoffel

- ★ Schwierigkeitsgrad: mittel
- L Zubereitung: 60 Minuten
- 🍴 Reicht für 2 Portionen

Zutaten

2 Portionen

FruchtBar Zutaten

1 Stück(e) FruchtBar Bio Quetschie, z.B. KiBa

weitere Zutaten

2 mittelgroße Süßkartoffeln
200 g TK Sauerkirschen (oder Beerenmischung)
1 Esslöffel Dattelsirup oder Kokosblütenzucker
1 Banane

Zubereitung

- Süßkartoffel gründlich waschen und im Ofen bei 180 Grad Umluft samt Schale ca. 30-45 Min backen. Bestenfalls nach 30 Minuten mit einer Gabel hineinstecken.
- Währenddessen Kirschkompott zubereiten: hierfür Sauerkirschen mit 150 ml stillen Wasser in einem Topf ca. 5-10 Minuten aufkochen und Kokosblütenzucker oder Dattelsirup am Ende der Kochzeit hinzufahren und dadurch etwas andicken.
- Die fertig gebackenen Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und länglich schlitzen. In diesen Schlitz Bananenscheiben und etwas Kompott hineingeben. Den Inhalt eines Quetschies auf beiden verteilen und nach Belieben mit Dattelsirup sowie Haferflocken garnieren.

Dazu brauchst du

- Gabel
- Messer
- Löffel
- Topf



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

