



SÜSSKARTOFFEL-FRIES

VEGAN

ALLERGENE

Gluten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Süsskartoffeln
- 3 EL Öl
- 2 EL Hartweizengriess
- 1 EL Paprikapulver
edelsüss
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- 1½ TL Salz



Nährwert pro Portion
258 Kilokalorien (kcal)

CO₂-Äquivalent
pro Portion 60 g

Die Süsskartoffeln sehr gut waschen, längs in dünne Stäbchen schneiden, eventuell in der Mitte halbieren.

Die Stäbchen in eine Schüssel geben, das Öl zugeben und alles gut vermischen.

Den Hartweizengriess, die Gewürze und das Salz über die Kartoffeln streuen und alles noch einmal gründlich vermischen.

Die Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und in der Ofenmitte bei 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen. Die Fries während des Backens mehrmals auf dem Blech wenden.