



### **Basische Frühstück-Bowl mit Süßkartoffel**

#### Zutaten:

300 g Süßkartoffel

50 ml pflanzliche Milch oder Wasser, ggf. auch mehr

1 EL Honig oder Ahornsirup nach Bedarf

1/2 TL Zimt nach Geschmack

#### Topping nach Belieben:

1 EL Mandelmus

1/2 Banane

1/2 Pfirsich

1 EL Heidelbeeren

#### Zubereitung

Die Süßkartoffeln halbieren und für ca. 30 Minuten im Ofen garen bis sie zart sind. Bei etwa der Hälfte der Garzeit wenden.

Die Süßkartoffeln kurz abkühlen lassen, sie lassen sich nun einfach aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken nach und nach etwas Flüssigkeit hinzu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Zimt und Süßungsmittel abschmecken.

Nun mit den Toppings deiner Wahl anrichten. In meinem Fall Mandelmus, Banane, Pfirsich und Heidelbeeren.

Warm oder kalt genießen.

Guten Appetit!