

Süßkartoffel-Petersilienwurzel-Pommes | vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 8 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 18 Min.

500 g Süßkartoffeln

500 g Petersilienwurzeln

2 EL Bio-Kokosöl

Meersalz

Bio-Kokosblüten Vinaigrette

„Nectar Dream“

1

Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2

Süßkartoffeln und Pastinaken waschen, schälen und in Stifte schneiden.

3

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Gemüsestifte darauf legen.

4

Kokosöl im Wasserbad schmelzen, über das Gemüse gießen. Das Meersalz darüber streuen.

5

Auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.

6

Zum Schluss für ca. 3 Minuten den Heißluftgrill des Backofens anschalten, fertig sind die Pommes.

7

Mit Kokosblütenvinaigrette servieren.

Tipp:



Sie schmecken auch super lecker mit unserem „Sommerlichen Kokosblüten-Ketchup“ oder unserem „Kokos-Basilikum-Pesto“.