

Süßkartoffelpommes mit Kräuterquark

Zutaten:

4 große Süßkartoffeln

3 EL Öl

Meersalz

Paprikapulver

1. Schritt

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Streifen schneiden.

2. Schritt

Ein Wasserbad mit Salz vorbereiten und die Süßkartoffelpommes für eine Stunde einlegen.

3. Schritt

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen

Danach werden die Pommes abgeschüttet. Sie werden in eine Schüssel mit dem Öl und dem Paprikagewürz hinzugegeben.

Alles gut vermischen!

Die Gewürzten Süßkartoffelpommes auf ein Backblech legen und für 20-30 Minuten in den Ofen schieben.

Kräuterquark

Zutaten:

250g Magerquark

100g Naturjoghurt 0,1% Fett

50g saure Sahne

½ Knoblauchzehe (bei Bedarf)

5 EL Kräuter (nach Belieben)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Alles gut verrühren!

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachmachen, wünscht die Kita Rengershausen ☺

