

# Gebackene Süßkartoffelspalten



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
1,3 kg	Süßkartoffeln
50 ml	Raps- oder Olivenöl
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

- Süßkartoffeln waschen, schälen und vierteln; jedes Viertel wiederum in vier Stücke schneiden.
- Öl und Gewürze miteinander vermischen und über die Süßkartoffelspalten gießen.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 40 Minuten backen, bis sie gar sind.

## Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Tipps zur Zubereitung:**  
Dazu passen Salat, Getreidebratling und ein Dipp, beispielsweise die Dattelcreme.



# Pikante Datteldcreme



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten
200 g	Datteln, getrocknet
500 g	Speisequark
1 TL	Harissapaste oder -gewürz
1/2 TL	Kreuzkümmel
	Jodsalz
	Ggf. 1 Knoblauchzehe

- Datteln kleinschneiden und in ein hohes Gefäß, Pürieraufsatz oder Standmixer geben.
- Alle übrigen Zutaten zufügen und miteinander fein pürieren.

## Eigene Notizen

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



**Tipps zur Zubereitung:**

Die Datteldcreme passt zu Backofengemüse, Bratlingen oder als Dipp zu aufgeschnittenem Gemüse.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531.618310-31