

Zimtige Süßkartoffeln mit Bohnen-Quinoa und Guacamole



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 150 g Kidney- / Adzuki- oder schwarze Bohnen, gek.
- 1 gr. Süßkartoffel (ca. 600 g)
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)
- 1 TL Zimt
- 1 Pr. Salz & Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 100 g Quinoa

für die Guacamole:

- 1 mgr. Avocado
- 1 Limette
- 130 g Bio-Cherrytomaten
- 1 Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kl. rote Zwiebel
- 40 g Koriander
- 20 g Schnittlauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Pr. Salz & Pfeffer



NIARIA