

Louisa's gefüllter Gemüsetraum

Zutaten für 2 Personen:

1 große Aubergine

1 große Süßkartoffel

1 Feta

1 Avocado

zwei Rote Beete

ein Schuss Mandelmilch

Gewürze

Zubereitung: Die Aubergine halbieren und die beiden Hälften aushöhlen. Die Süßkartoffel schälen und mit der Roten Beete (am besten vorgekochte Rote Beete nehmen) und dem Feta klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Gefro Gewürzpfeffer und Gefro Paprika-Chili sowie Arrabiata Gewürz würzen. Darauf den Schuss Mandelmilch geben und zusammen vermengen.

Das Ganze in die beiden ausgehöhlten Auberginenhälften verteilen und danach für 30-40 Min. bei 175 Grad Umluft in den Backofen.

Anschließend die Avocado in Streifen schneiden und als Topping zum Schluss auf die gefüllten Auberginen drauflegen. Fertig

Guten Appetit!

