

# Sötpotatistoast

## SÖTPOTATISTOAST

Ger 8 skivor

### TILLAGNINGSTID:

25 minuter

2 st sötpotatis, medelstora

### TOPPING

#### ALT. 1

stekt ägg

avokado

flingsalt

persilja

#### ALT. 2

mandelsmör

banan

parmachips kross

#### ALT. 3

parmaskinka

avokado

tomat

flingsalt

### HUSGERÅD

ev. Potatisskalare

Kniv

Mandolin

Brödrost

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

# Sötpotatistoast

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#) och [Cervera](#).

# Sötpotatistoast

## Sötpotatistoast

Trenden med att göra Sötpotatistoast har funnits ett tag nu och säkert har många av er redan avnjutit dessa godbitar.

Vi har länge varit nyfikna på att själva testa men inte kommit till skott men nu kände vi att det var hög tid även för oss att testa – och har inte du provat, så gör det! Så gott, så enkelt och man kan variera dessa hur mycket som helst.

Sötpotatistoast är perfekt som frukost eller mellanmål när man vill ha något snabbt och gott.

Det är också toppen till ett festligare tillfälle då det går att bygga på dem allt man kan önska. Till fredagsmyset passar varianten, här nedan, med mandelsmör och banan utmärkt och själva toasten kan även användas som ”hamburgerbröd”.

Här är det alltså verkligen bara fantasin som sätter gränser på vad du kan göra.

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Om du använder [ekologisk sötpotatis](#) så skrubbar du bara av den men annars rekommenderar vi att du skalar
- Skär av en bit på ändarna av sötpotatisen
- Skär sötpotatisen i ca 0,5 cm tjocka skivor på längden, antingen med en [kniv](#) eller en [mandolin](#)
- Lägg skivorna på en plåt med bakplåtspapper



- Baka skivorna mitt i ugnen i 15-20 minuter tills de blivit mjuka
- Ta ut skivorna och låt dem svalna
- Förvara sötpotatisskivorna i kylskåpet tills de är dax att ta fram och rosta i brödrosten för att avnjuta
- Vi rostade våra sötpotatisskivor på medelvärme, steg 4 på [brödrosten](#), vi tryckte ner och rostade skivorna två gånger för att få en härlig rostad yta

**OBS!** Dra ALLTID ut kontakten när du plockar upp dina färdigrostade sötpotatisskivor ur brödrosten och använd endast träredskap som hjälp.

# Sötpotatistoast



- Toppa med valfria tillbehör, se bild och ingredienslista för tre riktigt goda förslag/tips
- Njut!



Sötpotatis är fantastiskt gott och något vi använder flitigt i många av vår recept.

[Sötpotatisgratäng med köttfärs](#), [Morot och sötpotatishummus](#) samt [Kyckling och sötpotatisgratäng](#) bara för att nämna några och vem har inte låtit sig förföras av [Baconlindad sötpotatis](#) med den perfekta blandning av sött och salt.

Gör ett besök i vår receptbank Paleoskafferiet och låt dig inspireras!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)

# Sötpotatistoast



## Paleo för ett hälsosammare liv!

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---