Zint-Süßkartoffel-Pfanne von Tatendrang Training Rezept des Monats Juli

ZUTATEN für eine Portion

200 g Süßkartoffel (roh) · 1 Möhre · 1 Apfel · 2 Eier 1 EL Kokosöl nativ · 1 TL Zimt · 1 Prise Salz · 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pfanne auf dem Herd erhitzen und das Kokosfett darin verteilen. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotte schälen und ebenso in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Pfanne auf mittlerer Temperatur braten. Eine Prise Salz hinzufügen und das Gemüse mit dem Kochlöffel immer wieder wenden. Währenddessen den Apfel waschen, das Kerngehäuse entnehmen und in kleine Stücke schneiden. Nachdem das Gemüse nahezu fertig gebraten ist, den Apfel in die Pfanne geben und auf niedriger Stufe weiter braten. Wenn das Apfelaroma den Raum erfüllt, den Zimt über die Zutaten geben und gut verrühren. Nun die Eier auf das Gemüse-Obst-Scramble geben und weiter garen bis die Spiegeleier fertig sind. Zum Schluss nach Belieben salzen und pfeffern.

Et voilà! Fertig ist das Powerfrühstück.

