



Kartoffel-Melange

Das Rezept ist einfach und wenig aufwändig. Sie müssen nur die Backzeit einplanen und die Kartoffeln rechtzeitig in den Ofen schieben.

Zutaten: **4 Portionen**

- 1 große Süßkartoffel
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 EL Cranberries (Holz) oder Rosinen (Erde)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Butter
- 1 TL Honig (nur in Kombination mit den Cranberries)
- 1 TL Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer oder etwas frischer geriebener Ingwer
- Meersalz

Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Auflaufform mit Deckel geben, mischen.
Bei 220 Grad 60 min backen und zweimal zwischendurch umrühren.

Dazu passt: Rindfleischstreifen oder Kichererbsen
– zusammen mit dem Wurzelgemüse backen

Variation: Diese Rezept schmeckt auch mit Kürbis und Karotte statt Süßkartoffel.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten



stärkt das Qi der Milz / das Verdauungsfeuer