



## veganes Süßkartoffel Mac and Cheese

### Zutaten

450 g Süßkartoffel

3 Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Öl

250 ml Pflanzendrink

2 Esslöffel Mandelmus

4 Esslöffel Hefeflocken

2 Teelöffel heller Balsamico Essig

1 Stück(e) Kurkuma Kapsel

0.25 Teelöffel Kreuzkümmel

0.5 Teelöffel Paprika edelsüß

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

250 g Goodels

50 g Erbsen aus der Dose

---

**Kochzeit:** 45 min

**Gesamtzeit:** 45 min

**Portionen:** 2

## Zubereitung

1.

Halbiere die Süßkartoffeln, ritze die Oberfläche ein und setze die Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.

2.

Backe die Süßkartoffeln bei 200 °C Ober- / Unterhitze circa 30 Minuten oder länger, bis sie weich sind.

3.

Höhle die Süßkartoffeln aus und püriere die ausgehöhlte Masse mit dem Pflanzendrink zu einer cremigen Masse.

4.

4. Hacke den Knoblauch fein, erhitze das Öl in einer Pfanne und schwitze den Knoblauch an.

5.

Gib den Knoblauch mit Mandelmus, Hefeflocken und Essig anschließend zu der Süßkartoffel-Mischung und mixe alles gut durch, bis eine leicht dickflüssige und gleichzeitig cremige Masse entsteht. Schmecke deine Sauce mit den Gewürzen ab.

6.

Gieße die Erbsen ab und bereite die Goodels nach Packungsanleitung zu.

7.

Rühre die Goodels und die Erbsen unter die Sauce und serviere  
das vegane Süßkartoffel Mac and Cheese mit frischer Petersilie.