

## Süßkartoffel mit Dip aus Sojabohnen & Artischocken

### Zutaten:

ca. 1 kg Süßkartoffeln

150 g gefrorene Sojabohnen  
280 g marinierte (eingelegte)  
Artischockenherzen  
400 g (Butter-)Bohnen  
1 EL Mandelmus  
Zitronensaft  
2 geröstete Knoblauchzehen  
2 EL Tahini  
Schuss Mandelmilch  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Gewaschene und geschnittene Süßkartoffeln im Backrohr bei 180° ca. 40 Minuten backen. Ich marinieren die Kartoffeln gerne mit Olivenöl und **Rosmarin\***.

Für die Sauce die gefrorenen Sojabohnen einige Minuten mit kochendem Wasser übergießen.

Standmixer richten und die restlichen Zutaten hinzufügen und pürieren.

Ich lasse die Artischocken abtropfen und verwende statt des Einlegeöls gerne Olivenöl.

Bohnen verwende ich je nach Saisonstand frisch oder aus der Dose. Die frischen Bohnen müssen eingeweicht und gekocht werden.



Photo by [Louis Hansel](#) on [Unsplash](#)

**Durch ihren hohen Kaliumgehalt ist die Süßkartoffel ein wahrer Stresskiller.**

\*In höheren Mengen wirkt Rosmarin ausgleichend bei einer schwachen Regelblutung und löst Krämpfe. Rosmarin ist ein wärmendes Frauenkraut, es wirkt stark energetisierend, macht wach, fördert die Konzentration und bringt den Kreislauf in Schwung.

Rosmarin hilft bei müden, schweren Beinen und **unterstützt die Liebeskraft, indem er den Eisprung anregt, die Gebärmutter durchblutet und die Menstruation fördert.**