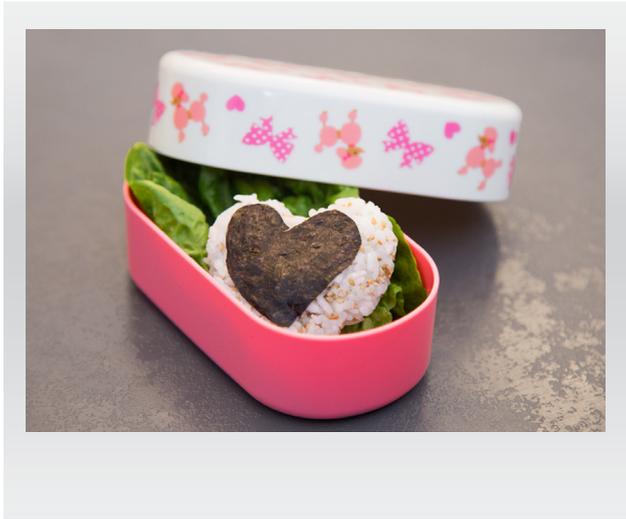




Onigiri Herzchen



Melissa



Zutaten

Menge

100 g	Sushi-Reis
3 TL	Sesam
2 Blätter	Nori (Algenblätter)

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 5 Min. ⌚
+ 20 Min. Kochzeit & 30 Min. Abkühlzeit für den Reis

Je Portion: 240 kJ, 190 kcal, 8 g Kohlenhydrate,
2 g Eiweiß, 2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

vegan **veggie**

Zubereitung

Step 1:

Zuerst solltest du den Sushi-Reis waschen bis das Wasser klar bleibt. Dann den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Alternativ kannst du den Reis natürlich auch in einem Reiskocher zubereiten. Wenn der Reis gar ist, gibst du ihn in eine Schüssel und lässt ihn abkühlen.

Step 2:

Währenddessen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und unter den Reis mischen. Aus den Noriblättern kleine Herzchen ausschneiden.

Step 3:

Wenn der Reis abgekühlt ist, kannst du aus ihm ebenfalls Herzchen formen. Die Herzchen sollten größer als die Nori-Herzchen sein. Die Nori-Herzchen auf die Reisherzchen legen und leicht festdrücken.