

Fruchtige Sommerrollen



Zutaten:

Für die Füllung:

8 Blätter Reispapier Mango Kiwi 5 Erdbeeren Apfel Banane

Frische Minzblätter

Sesam

Für den Klebreis:

100 g 150 ml Reis Wasser 200 ml Kokosnussmilch 2 Pck. Vanillinzucker

Prise Salz

Für die Soße:

50 g brauner Zucker 50 g Sahne 2 EL Butter Prise Salz

Rezeptinfo

Für 8 Rollen

Zubereitungszeit: 35 min

pro Portion: 1121 kJ, 268 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett, 11 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:



veggie Zubereitung

Passend zum Sommer zeigen wir dir, wie du diese fruchtigen Sommerrollen zauberst! Dafür wird zunächst Klebereis vorbereitet und das Obst deiner Wahl klein geschnitten. Dabei sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Im Anschluss wird das Ganze in Reispapier gefüllt und eingerollt. Schon sind die fruchtigen Rollen fertig. Eine selbstgemachte Karamellsoße als Dip darf natürlich nicht fehlen. Die Sommerrollen sehen nicht nur super schön aus, sondern schmecken auch unglaublich lecker. Hier geht's zum Rezept:

Als erstes kochst du den Reis mit allen Zutaten für 20-25 Minuten auf mittlerer Hitze. Rühre dabei permanent um, da die Flüssigkeit besonders gegen Ende stark einreduziert. Nach dem Kochen den Reis für ca. 1 Stunde abkühlen

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du das gesamte Obst in feine Scheiben schneiden und die Minzblätter abzupfen.

Step 3:

Für die Soße gibst du bei mittlerer Hitze, Zucker und Butter in einen Topf, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Jetzt die Sahne dazugeben und alles einkochen, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Am Ende das Salz einrühren.

Step 4:

Nun stellst du einen flachen Teller mit Wasser auf und weichst dort kurz die Reispapierblätter ein, bis sie weich sind. Dann breitest du das Reispapier auf einem Holzbrett aus und legst etwas Obst darauf. Auf das Obst gibst du den Reis, Minzblätter, Sesam und legst anschließend wieder Obst auf den Reis. Die Seiten des Reispapiers zur Mitte falten und mit der Soße servieren.

