



Sommerrollen mit Früchten

Sommerrollen mit Früchten

9 Blatt Lien Ying Reispapier für Sommerrollen

1 reife Mango

2 Kiwis

1 Handvoll Erdbeeren

1 Banane

Frische Minze

1 Handvoll Blaubeeren

Nach Belieben Kokosraspeln

Für den Dip:

200 g Naturjoghurt

1 Limette, Saft und Abrieb

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

1 Prise(n) Salz

Sommerrollen mit Früchten

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 9 Portionen

1.

Alle Zutaten für die Sommerrollen in Scheiben oder Streifen schneiden. Minze waschen.

Ein Reispapierblatt kurz in lauwarmes Wasser legen (ca. 10–15 Sekunden), bis es weich ist. Auf eine saubere Fläche legen und mittig mit den geschnittenen Zutaten belegen (jede Sommerrollen kann dabei individuell gefüllt werden: probiere verschiedene Kombinationen aus). Kokosraspeln darüber verteilen und Minze dazugeben.

Seiten einklappen und straff aufrollen. Mit den restlichen Reispapierblättern genauso verfahren.

Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Abschmecken – je nach Geschmack mehr Limette oder Süße hinzufügen.

Sommerrollen mit dem Dip servieren.