

Geschickt eingewickelt: Bunte Frucht-Sommerrollen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zitronensaft beträufeln. Johannisbeeren waschen und von den Rispen zupfen. Avocado schälen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Spinatblätter waschen.

- 2 -

In einem großen Topf Wasser erhitzen. Reispapier ca. 20-30 Sekunden durch das Wasser ziehen, bis sie weich sind.

- 3 -

Früchte, Avocado und Spinatblatt mittig auf dem Reispapier verteilen. Von unten aufrollen, bis alles bedeckt ist. An den Seiten umklappen und von oben zusammenrollen.

- 4 -

Vor dem Servieren mit Johannisbeeren dekorieren.

Zutaten für 6 Rollen

Für die Sommerrollen

- 8 Erdbeeren
- 2 Kiwis
- 1 Mango
- 1 Apfel
- 1/4 Zitrone (ausgepresster Saft)
- 1 Bund Babyspinat
- Johannisbeeren
- 1 Avocado
- 6 Blätter Reispapier

Wann lassen sich Erdbeeren, Kiwis, Apfel, Mango, Avocado und Spinatblätter so richtig einwickeln? Na, wenn man ihnen verspricht, dass sie alle zu einer sommerlichen Rolle werden. Fruchtig, farbig und frisch: Hier schmeckt jedes Stück nach Sommer... Da ist ihnen die Zugabe sicher ...

- 1 -

Erdbeeren waschen, Kiwis schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen und in lange Streifen schneiden. Apfel in Scheiben schneiden und mit