

Rezept

Erdbeer-Sushi mit Erythrit

Ein Rezept von Erdbeer-Sushi mit Erythrit, am 07.05.2024

Zutaten

300 g Kokosmilch (fettreduziert)	160 g Sushireis (trocken)
90 g Erythrit	1 Ei (M)
150 ml Mandeldrink	Salz
80 g Dinkelmehl (Type 630)	1 EL Kakaopulver
250 g Erdbeeren	Öl zum Fetten der Pfanne

Rezeptinfos

Portionsgröße 40 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 1 g F, 1 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Kokosmilch in einem Topf kurz aufkochen. Reis und 60 g Erythrit untermischen. Alles ca. 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf nach und nach einige Esslöffel Wasser dazugeben.
2. Das Ei mit dem restlichen Erythrit, dem Mandeldrink, 1 Prise Salz, Mehl und Kakao glatt verrühren. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl auspinseln und erhitzen. Dann nacheinander je ein Viertel des Teigs hineingießen, durch Schwenken verteilen und in 2-3 Min. zu 4 dünnen Crêpes backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen, von den Stielansätzen befreien und würfeln. Nun die Crêpes jeweils zu einem Rechteck zuschneiden, dünn mit dem Sushi-Reis bestreichen und je ein Viertel der Erdbeeren in einer Linie darauf verteilen. Die Crêpes mithilfe der Sushi-Matte aufrollen und festdrücken. Zum Servieren die Rollen in je 10 Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.