

Rezept

Erdbeer-Sushi mit Erythrit

Ein Rezept von Erdbeer-Sushi mit Erythrit, am 18.04.2026

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.