



## Onigiri mit Mango und Kokos



### Zutaten

#### Menge

100 g	Sushi-Reis
1 Prise	Salz
3 TL	gerösteter Sesam
1/2	Mango
2 EL	Kokosflocken
2 EL	Pistazien

### Rezeptinfo

#### Zutaten für 2 Onigiri

Zubereitungszeit: 15 Min. + Garzeit Sushi

pro Portion: 1478 kJ, 353 kcal, 59,6 g Kohlenhydrate, 8,58 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 4,27 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



### Zubereitung

Die japanische Zwischenmahlzeit schmeckt nicht nur toll mit Fisch, sondern auch als süße Variante! Eine tolle und super leckere Alternative ist es, sie mit Mango und Kokosflocken zu füllen. Das musst du auf jeden Fall ausprobieren!

#### Step 1:

Zuerst solltest du den Sushi-Reis waschen bis das Wasser klar bleibt. Dann den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Alternativ kannst du den Reis natürlich auch in einem Reiskocher zubereiten. Wenn der Reis gar ist, gibst du ihn mit dem Sesam in eine Schüssel und lässt ihn abkühlen.

#### Step 2:

Währenddessen kannst du die Mango in kleine Würfel oder Streifen schneiden und die Pistazien fein hacken.

#### Step 3:

Nun eine kleine Portion Reis in die Hand nehmen, platt drücken und jeweils eine kleine Menge Mango, Kokosflocken und Pistazien reindrücken. Den Onigiri verschließen und in die typische Dreieckform bringen. Zum Schluss etwas von den gehackten Pistazien auf die Onigiri streuen und Mangostreifen darauf drapieren.