



Süßes Sushi mit Milchreis



Rezeptinfo

Zutaten für 5 Sushi-Donuts

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Kochzeit + Kühlzeit

pro Portion: 1584 kJ, 378 kcal, 74,2 g Kohlenhydrate, 8,9 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 10,8 mg Cholesterin, 3,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Sushi mit Fisch und Algen kennt jeder. Aber hast du schon mal süßes Sushi probiert? Als Snack zwischendurch oder als Nachtisch nach einer Runde Sushi sind unsere kleinen süßen Sushi-Donuts perfekt. Der Reis wird zu einem Donut geformt und mit Obst belegt. Das sieht nicht nur wirklich toll aus, sondern schmeckt auch noch mega lecker. Probier es gleich mal aus!

Step 1:

Zuerst gibst du den Reis mit der Milch, dem Zucker und dem Salz in einen Topf. Dann das Mark aus der Vanilleschote kratzen und zusammen mit der Schote und dem Abrieb der Zitrone ebenfalls in den Topf geben. Dann das Ganze einmal aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Reis abgedeckt darauf eine halbe Stunde quellen lassen. Dann die Schote entfernen und den Reis abkühlen lassen.

Step 2:

Den abgekühlten Reis mit leicht eingeöhlten Händen zu Donuts formen und auf einen mit Frischhaltefolie belegten Teller geben. Dann die Sushi-Donuts kurz kaltstellen. In der Zwischenzeit kannst du das Obst in sehr dünne Scheiben schneiden.

Step 3:

Nun die geformten Sushi-Donuts mit den Obstscheiben und der Sesamsaat dekorieren.

Zutaten

Menge

250 g	Milchreis
600 ml	Milch
80 g	Zucker
1 Prise	Salz
1	Vanilleschote
1/2	Bio-Zitrone
1	Kiwi
1	Mango
4	Erdbeeren
1	Sternfrucht
5	Brombeeren
1 TL	gerösteter Sesam