

Süßes Hafer-Sushi

🔪 Mittel ⌚ ca. 20 Min.



Zutaten | 12 Portionen

80 g zarte Haferflocken
200 g Kokosmilch
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker
1 kleine Mango
1 EL Limettensaft
1 Zweig Minze
25 g Kokosraspel

Sushimatte, Frischhaltefolie

Nährwerte pro Portion

kcal	80
Eiweiß	2 g
Fett	5 g

Zubereitung

Haferflocken mit Kokosmilch, Salz und Vanillezucker in einem kleinen Topf aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Mango schälen und die Hälfte davon in lange Streifen schneiden. Rest grob würfeln und mit Limettensaft und 1-2 EL Wasser pürieren. Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Unter die Mangosauce rühren.

Sushimatte mit Frischhaltefolie belegen. Haferbrei darauf geben und zu einem Rechteck (ca. 20 x 22 cm) ausstreichen. Im unteren Drittel Mangostreifen als ca. 2 cm breiten Streifen auf den Haferbrei legen. Vorsichtig mit Hilfe der Folie und der Sushimatte aufrollen und formen. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Auf einen Teller geben. Sushirolle mit Hilfe der Folie auf den Teller rollen, in den Kokosraspeln wenden. Mit Folie



Kohlenhydrate	8 g
Ballaststoffe	0,9 g
Salz	3,5 mg

abdecken und mindestens 1 Stunde kaltstellen.
Anschließend in 1-1,5 cm breite Stücke schneiden.
Hafersushi und Sauce getrennt verpacken. Zum Servieren
und Genießen Hafersushi in die Sauce dippen.