



## Sweet Sushi

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

4 Portionen

	CRÊPES:	100 g	Mehl
200 ml	Milch	100 EL	Zucker
1	Ei	1,25 Prise	Salz
	BASIS	250 g	Milchreis
4 EL	Zucker	1 Prise	Salz
1 L	Kokosmilch		Füllungen nach Wahl

### Zubereitung

1. Grundteig: Alle Zutaten vermischen. Tipp: Durch Zugabe von 1 - 2 EL Kakaopulver, Matcha oder Beerenpulver wird der Teig gefärbt.
2. Die Crêpes in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken und dann abkühlen lassen.
3. Nach dem Abkühlen schneidest Du die Crêpes in Rechtecke. Den Verschnitt kannst Du zur Seite legen und später noch als Deko verwenden. Die Sushi-Matte mit Frischhaltefolie auslegen und ein Crêpe drauflegen.
4. Für die Füllung bereite Milchreis (250 g mit 4 EL Zucker und 1 Prise Salz vermengen) mit Kokosmilch zu. Du kannst statt Milchreis auch süßen Frischkäse nehmen (250 g Frischkäse mit 2 EL Honig vermengen). Tipp: Du stehst auf Farbe? Auch die Basis kann mithilfe von Lebensmittelfarbe gefärbt werden.
5. Nun bestreibe den Crêpe mit dem Milchreis oder dem Frischkäse. Dabei an einer langen Seite ca. 1/2 cm frei lassen.
6. Als Füllung kannst Du nach Belieben Obstsorten wählen, wie z. B. Mango, Beeren, Bananen oder Kiwi.  
Tipp: Dekorieren kannst Du z. B. mit Kokosraspeln, Kakaopulver, Sesam oder essbare Blüten.  
An der anderen langen Seite das geschnittene Obst in eine Reihe legen. Nun den Crêpe mithilfe der Sushi-Matte zusammen rollen und kühl stellen. Vor dem Verzehr in 2 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten.

## Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen,

Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

**UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

## Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**