

Frushi



Składniki

1 szklanka - Ryż do sushi
5 łyżka - Mleko kokosowe
1 szczypta - cukier
1 szt. - Mango
2 szt. - kiwi
1 szt. - banan
1 szt. - nasionka Chia
1 garść - Truskawki lub
inne owoce
1 szt. - ananas

Opis wykonania

Frushi czyli pyszna, zdrowa i owocowa wersja sushi

Ryż gotujemy według wskazówek na opakowaniu, do wody dodajemy jednak cukier.

Po ugotowaniu dodajemy mleko kokosowe, mieszamy i czekamy aż ostygnie.

W międzyczasie banana i ananasa tnijemy na słupki, mango i kiwi na bardzo cienkie plasterki.

Truskawki blendujemy i dodajemy miód, przelewamy do miseczki.

Na bambusową matę kładziemy folię spożywczą, rozkładamy na niej wzdłuż plasterki mango i rozkładamy ryż. Na ryż kładziemy wybrane owoce i zwijamy zostawiając folię na wierzchu. W takiej formie chłodzimy.

Na mały kwadrat foli spożywczej rozkładamy 5 plasterków kiwi, na środek kładziemy kulkę ryżu a następnie zwijamy. Każdą kulkę musimy złożyć osobno.

Po ochłodzeniu zdejmujemy folię, kroimy nasze frushi na kawałki, przyozdabiamy nasionkami chia i podajemy z sosem truskawkowym :)