

Süße Sommerrollen mit Milchreis und Früchten



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Sommerrollen süß gefüllt: Mit Milchreis und bunten Früchten werden auch deine Kinder den vietnamesischen Snack lieben

Sommerrollen an sich sind ja schon ein richtig toller Snack, den wir besonders an heißen Tagen richtig gern vernaschen. Üblicherweise füllen wir sie mit buntem Gemüse wie Möhre, Avocado und Rotkohl, Reisnudeln, Hähnchen und Garnelen. Die ausführliche Anleitung und meinen Erdnusssdip findest du in meinem [Sommerrollen Rezept](#).

Eine alternative und richtig köstliche Variante sind aber diese süßen Sommerrollen.

Dabei füllen wir das Reispapier mit kaltem Milchreis, Grießbrei oder Hüttenkäse sowie vielen bunten Früchten. Knallige Himbeeren, süße Erdbeeren, grasgrüne Kiwi und sonnengelbe Mango machen die süßen Sommerrollen gleichzeitig zu einem echten Augenschmaus.

Die süßen Sommerrollen schmecken wunderbar, wenn sie leicht gekühlt sind und sind damit ideal als Essen an heißen Tagen. Aber auch in der [Brotdose für Schule und Kindergarten](#) und unterwegs beim Picknick machen sie eine gute Figur.

Das Reispapier bekommst du in jedem Supermarkt oder kannst es auch [online bestellen](#)*. Es ist glutenfrei und laktosefrei, außerdem je nach Zubereitung vegan oder vegetarisch und somit ideal für die ganze Familie.

Füllideen für süße Sommerrollen

- [Kokosmilchreis](#) + Mangostreifen + Erdbeerscheiben
- Grießbrei + Kiwi + Himbeeren

- Hüttenkäse + Blaubeeren + Minze
- weitere Kombinationen mit Kirschen, Pfirsichen, Banane und Orange, Zitronenmelisse

Als Dip eignet sich eine selbstgemachte [Erdbeersauce](#) oder ein gesunder Schokodip.

Zutaten für 9 Stück:

- 9 Stück Reispapier
- Milchreis ([zum Rezept](#))
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 7 Erdbeeren

Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

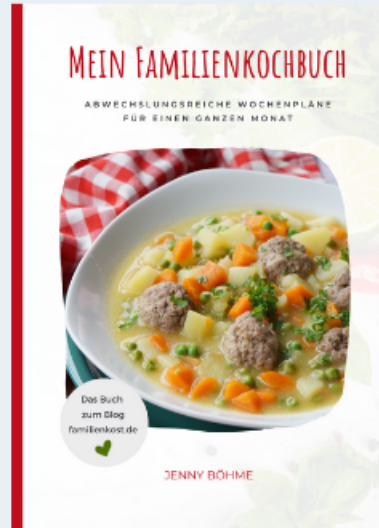
So machst du die süßen Sommerrollen selber

1. Koche zuerst den Milchreis oder Grießbrei und lasse ihn abkühlen.
2. Schäle und schneide dein Obst. Es sieht auch hübsch aus, wenn du kleine Sternchen oder Herzen ausstichst.
3. Fülle Wasser in einen tiefen Teller und tunke das Reispapier darin ein. Lasse es etwa 10 Sekunden einweichen und lege es dann auf ein feuchtes Brett.
4. Wickle deine Füllung darin ein.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>