

# GEZONDE LENTE-ROLLETJES (V)

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

8 rijstvellen

½ mango

2 wortelen

4 Lente-uitjes

1/2 komkommer

1/2 avocado

8 blaadjes kropsla

2 eetlepels sojasaus

## BEREIDINGSWIJZE

Snij de lente-uitjes in buisjes van +- 10 cm lang.

Schil de mango en de wortelen en snijdt deze ook in staafjes van +- 10 cm lang.

Snijdt de komkommer ook in staafjes van +- 10 cm lang.

Pel de avocado en snijdt deze ook in lange staafjes.

Probeer ervoor te zorgen dat alle groentjes ongeveer dezelfde lengte hebben.

Maak een propere handdoek vochtig. Leg hem helemaal open.

Laat de rijstvellen even weken in lauw water tot ze zacht worden en leg het vel meteen op de vochtige handdoek.

Leg nu eerst een blaadje sla op 2 centimeter van de onderkant van het rijstvel, zodat je ze nog kan oprollen. Leg vervolgens de andere groenten-staafjes en de mango hierop.

Vouw eerst de rechterkant van het rijstvel naar binnen, rol het gevulde rijstvel half op en rol dan de linkerkant van het rijstvel toe.  
Rol het vel helemaal toe.

Serveer met sojasaus.

Tip: Je kan de vellen ook met andere groenten vullen.

Heerlijk als aperitiefhapje!

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 94

Eiwitten: 1 g

Vetten: 3 g

Koolhydraten: 12 g

**SMAKELIJK!**