



Εύκολα summer rolls με φρέσκα λαχανικά και σως φιστικοβούτυρο

Μερίδες: 8 ρολάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 15-20 λεπτά

Φυλάσσουμε τα ρολάκια στο ψυγείο για 1-2 μέρες. (δεν τα αποθηκεύουμε το ένα πάνω στο άλλο γιατί θα κολλήσουν)

Υλικά για την σως:

80 γρ. φιστικοβούτυρο (χωρίς ζάχαρη)

2 κ.σ. λευκό ξύδι

2 κ.σ. σάλτσα σόγιας

2 κ.σ. maple syrup

[2 κάψουλες Terranova B Complex](#)

1 κ.σ. καβουρντισμένο σουσάμι

1-2 σκελ. σκόρδο, τριμμένες

6 κ.σ. κρύο νερό

25 γρ. φιστίκια peanuts, ψιλοκομμένα (αν χρησιμοποιήσουμε λείο φιστικοβούτυρο)

Υλικά για τα ρολάκια:

8 φύλλα ρυζιού

16 φύλλα δυόσμο, χοντροκομμένα

1-2 φρ. κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

200 γρ. tofu, καπνιστό, κομμένο σε λωρίδες

5 φύλλα μαρούλι (romaine), κομμένα σε μεσαίες λωρίδες χωρίς το νεύρο

1 μεσαίο κολοκύθι, κομμένο σε sticks

1 μεσαίο καρότο, κομμένο σε sticks

½ κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε sticks

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με την sauce. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για την σως, τις [κάψουλες Terranova B Complex](#) και τα μισά από τα φιστίκια στην άρη. Ανακατεύουμε με ένα πιρούνι μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά, πασπαλίζουμε από πάνω με τα φιστίκια που κρατήσαμε και την αφήνουμε στην άκρη.

2) Πριν αρχίσουμε να τυλίγουμε τα ρολάκια μας προετοιμάζουμε τον πάγκο μας. Βάζουμε ένα μεγάλο και ελαφρώς βαθύ πιάτο με λίγο κρύο νερό, δίπλα βάζουμε μια καθαρή πετσέτα και όλα τα λαχανικά που πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε κομμένα.



4) Βυθίζουμε ένα φύλλο ρυζιού στο πιάτο με το νερό και απο τις 2 πλευρές του για περίπου 1'' και το μεταφέρουμε στην πετσέτα. Βάζουμε πρώτα στο κέντρο του φύλλου ρυζιού, ένα φύλλο μαρουλιού, τα υπόλοιπα υλικά με όποια σειρά θέλουμε. Προσέχουμε να αφήσουμε κενό στα πλάγια του ρυζόφυλλου και πάνω κάτω.

5) Τυλίγουμε τα ρολάκια μας φέρνοντας την πλευρά που είναι προς τα εμάς πάνω απο τα υλικά. Φέρνουμε τις πλαϊνές πλευρές του ρυζόφυλλου προς τα μέσα και ρολάρουμε όσο πιο σφιχτά γίνεται μέχρι να δημιουργηθεί ένα ρολάκι.

6) Σερβίρουμε με την σως φιστικοβούτυρου.

*Το **Terranova B-Complex** περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος B, που βοηθούν στην ομαλή ψυχολογική λειτουργία και στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, ιδιαίτερα χρήσιμες κατά περιόδους έντονου στρες.*

Είναι 100% vegan και 100% φυσικό συμπλήρωμα διατροφής χωρίς πρόσθετα.

Επιπλέον είναι αποτελεσματικό χάρη στην προσθήκη των 100% αληθινών υπερτροφών που βοηθούν στην καλύτερη απορρόφησή του από τον οργανισμό.