

Fruity spring rolls with honey yoghurt sauce သစ်သီးစုံကော်ပြန့်စိမ်းလိပ်နှင့် ပျားရည်၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဆော့



Three Good Spoons
stir it in - share it out

Popular with children and also a great make-ahead breakfast or snack. Change the fruit filling to suit the season.

Method

- Pour warm water into a cake tin or round baking dish, large enough to hold the rice paper
- Take one rice paper sheet and dip into the water, soaking for about one minute.
- Take out carefully and place on a plate or wooden board.
- Place slices of mixed fruit along one edge, leaving enough rice paper to fold over the fruit.
- Fold in each side of the rice paper. Then roll over to close. Repeat for each rice paper sheet. Place on a plate or container with a lid in the refrigerator.
- For the dipping sauce, combine cinnamon, yoghurt and honey in a small bowl.

နည်းလမ်း

- ကော်ပြန့်ရွက်များပင်ဆန့်နိုင်လောက်သည့် ဇောက်ပါသောဗန်းတစ်ခုထဲသို့ ရေထည့်ပါ။
- ဆန်ကော်ပြန့်ရွက်တစ်ခုချင်းစီကို ရေထဲသို့တစ်မိနစ်ခန့်စိမ်းထားပါ။
- ထို့နောက် ဂရုတစိုက်ဖြင့်ကော်ပြန့်ရွက်ကိုဆယ်ပြီး ပန်းကန်ပြား (သို့) သစ်သားစင်းနှီးတုံးပေါ်သို့တင်ပါ။
- ထို့နောက် သစ်သီးစုံများကို ဆန်ကော်ပြန့်ရွက်တစ်ဘက်တွင်စီပြီး တင်လိုက်ပါ။
- ထို့နောက် လှိမ့်လိုက်ပါ။ ကျန်သောဆန်ကော်ပြန့်ရွက်ကို ထိုနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ ထို့နောက် ပန်းကန်(သို့) အဖုံးပါသောကော်ဗူးထဲသို့ စီတင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ရေခဲသေတ္တာထဲသို့ ထည့်သိမ်းထားပါ။
- အချဉ်ရည်အတွက် သစ်ဂျုံပိုးအမှုန့်၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ပျားရည်စောစပ်ပြီး ပန်းကန်လုံးထဲတွင်ထည့်ပါ။

- Makes 12
- Prep 20 mins
- လူ ၁၂ ယောက်စာ
- ပြင်ဆင်ချိန် ၂၀ မိနစ်

Ingredients

- 3 cups of mixed fresh fruit, (such as strawberries, banana, mango and kiwi fruit) sliced thinly
- 1/4 cup fresh mint, sliced
- 12 rice paper rolls
- 1 cup natural yoghurt
- 1 tbsp honey
- 1/4 tsp cinnamon

ပါဝင်ပစ္စည်းများ

- လတ်ဆတ်သောအသီးစုံ ၃ ခွက် (ပါးပါးလှီး)
- (စတော်ဘယ်ရီ၊ ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ ကီဝီ)
- ပူဒီနာ $\frac{1}{4}$ ခွက် (ပါးပါးလှီး)
- ဆန်ကော်ပြန့်ရွက် ၁၂ ခု
- ဒိန်ချဉ် ၁ ခွက်
- သစ်ဂျုံပိုးမှုန့် $\frac{1}{4}$ ခွက်
- ဣတ်ရည်ဖွန်း