

Vegane Rohkostpralinen mit Kakao «Brainfood»

Zutaten für ca. 37 Stück

Zeitaufwand bis zur fertigen Praline ca. ½ Stunde

Je 30 g Mandeln und Paranüsse
50 g Cashewkerne
3 EL Haferflocken
2 EL Agavensirup / Dattelsaftkonzentrat
125 g Datteln getrocknet
40 g Cranberries/Preiselbeeren getrocknet
2 EL Kakaopulver oder mehr, je nach Geschmack
2 EL Wasser

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten im Mixer zu einer gleichmässigen Masse zerkleinern. Diese so fein mixen, dass sie beim Formen nicht auseinanderfallen.

Wer keinen Hochleistungsmixer à 30'000 Umdrehungen hat, sollte vorher alles grob von Hand hacken, damit der Mixer die Zutaten verarbeiten kann.

- 2 Anschliessend aus der Masse Kugeln oder Riegel formen / in Haselnüssen, Kokossplintern oder Kakaopulver usw. wälzen und ca. ½ Stunde kühlstellen.

Haltbarkeit

Im Kühlschrank und luftdicht verpackt: So lange wie die Zutaten haltbar sind. Nüsse werden schnell ranzig, wenn sie zerkleinert sind.

Varianten

Statt Agavensirup oder Dattelsaftkonzentrat kann flüssiger Honig genommen werden, dann ist die Praline allerdings nicht mehr vegan – aber immer noch fein! Die Zutaten können beliebig ausgetauscht werden mit andern Nüssen, Trockenfrüchten oder –beeren, Kokosmus usw.

Ideal ... für zwischendurch / beim Sport / als «Brainfood» zum Lernen