

Ich habe mit diesem Rezept schon länger geliebäugelt, aber hatte bis jetzt noch keine Gelegenheit, diese wunderbaren Kokospralinen auszuprobieren.

Letztes Wochenende hat es endlich geklappt und die Pralinen waren ein voller Erfolg.

Eigentlich gibt es dazu nicht viel zu sagen.
Das Rezept ist simpel und super schnell gemacht.

Zugegeben mit den vielen Datteln sind sie im Endeffekt auch nur eine Mischung aus Kohlenhydraten und Fetten.

Aber immerhin bringen sie noch einige Nährstoffe mit sich und sind vollkommen ohne raffinierten Zucker.

Außerdem kommt die Praline ganz ohne Transfette oder Aromastoffe aus.

Jeder der Kokos mag, wird diese Pralinen lieben!
Und viele andere wird sie zu Kokosliebhaber bekehren.

Das brauchst du für 10 - 15 Kokospralinen:

8 Datteln
4 EL Kokosmehl
2 EL Kokosöl
etwas Wasser
etwas Zimt
nach Geschmack ein bis zwei Hände voll Nüsse

Zur Ummantelung Kokosraspeln, Sesam oder Schokolade

Ich habe Wallnüsse genommen.
Aber ebenso gut kannst du Cashewkerne, Erdnüsse oder Haselnüsse nehmen.

Und so geht's:

Gib die Datteln, das Mehl, Zimt und Öl zusammen in den Mixer oder das Gefäß deines Pürierstabs.
So kannst du die Masse natürlich nicht pürieren. Deshalb muss noch ein wenig Wasser dazu.

Probiere hier vorsichtig aus, wie viel Wasser du benötigst.

Wenn du zu viel Flüssigkeit hinein gibst, kannst du später schlechter die Kugeln formen.

Pürier das Ganze. Das Kokosöl wird dabei weich und du bekommst einen dickflüssigen Teig.

Nimm jetzt die Nüsse und mache sie je nach Vorliebe in große Stücke oder hacke sie einfach klein.



Hebe sie dann unter den Teig und rühr alles durch.

Jetzt musst du nur noch die Kugeln daraus formen.

Ich habe pro Praline etwa einen Teelöffel voll genommen und mit den Händen zu ca. 15 Kugeln geformt.

Anschließend kannst du deine Pralinen noch mit einer leckeren Ummantelung veredeln.

Ich habe Kokosraspeln genommen und die einzelnen Kugeln darin gewälzt.

Aber du kannst dafür auch Sesam oder Schokoraspseln nehmen.

Wichtig ist dabei nur, dass die Pralinen noch feucht sind.

Als Alternative kannst du auch etwas Schokolade im Wasserbad erhitzen und der Praline ein Schokokleid gönnen.



Die fertigen Pralinen sollten für eine halbe Stunde in den Kühlschrank.

Dadurch wird das Kokosöl wieder fest und die Pralinen sind fertig.

Gut verpackt sind die Kokospralinen auch ein super Mitbringsel für Partys oder einen netten Abend mit Freunden.

Welche Pralinen sind deine Lieblingspralinen?