
Heidelbeere-Pralinen



ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in den Foodprocessor und zerkleinern Sie alles zu einer teigigen Masse.

Mit einem Esslöffel oder Eislöffel nehmen Sie kleine Portionen von der Masse ab und formen beliebig grosse Kugeln.

Sie können die Rohkostpralinen beliebig verzieren und in Kokosraspeln, gehackten Pistazien, Gojibeeren oder dunklen Schokoladenstückchen- oder pulver wälzen.

Info: Im Kühlschrank aufbewahrt halten sich die Pralinen bis zu 2 Wochen.

ZUTATEN

für 30 Pralinen

240 g Gefrorene
Heidelbeeren

200 g Haferflocken

200 g Medjool Datteln

140 g Erdnussmus oder
Mandelmus

110 g Gehackte
Sonnenblumen-
kerne

50 g Kokosraspeln

½ TL Meersalz

Arbeitszeit:

15 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
