

Apfel-Pralinés

- einfach
- mittel
- schwierig



Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt ca. 8 Stück

- 50 g getrocknete Apfelstücke, grob gehackt
- 2 Esslöffel Apfelsaft
- 2 Esslöffel gemahlene Haselnüsse, evtl. geröstet

1. Apfelstücke mit dem Apfelsaft fein pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.



2. Haselnüsse begeben, Masse von Hand gut kneten, zu baumnussgrossen Kugeln formen.



- 1½ Esslöffel gemahlene Haselnüsse, evtl. geröstet



3. Haselnüsse in einen flachen Teller geben, Kugeln darin wenden.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage.



Dattel-Pralinés (Bild rechts, Variante des Rezepts siehe links) Statt getrockneter Apfelstücke 70 g Datteln verwenden, nicht pürieren, sondern in Würfeli schneiden. Apfelsaft weglassen.



Pro Stück: 2 g Fett, 1 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 174 kJ (42 kcal)