

Pralinés aux pommes

- facile
 moyen
 difficile

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour env. 8 pièces

50 g de morceaux de
pomme séchée,
grossièrement
hachés
2 c. s. de jus de
pomme

1. Réduire les morceaux de pomme en
purée fine avec le jus de pomme jusqu'à
obtention d'une masse homogène.

2 c. s. de noisettes
moulues, éven-
tuellement grillées



2. Ajouter les noisettes, bien pétrir la masse
à la main, façonner des boules de la taille
d'une noix.



1 1/2 c. s. de noisettes
moulues, éven-
tuellement grillées



3. Mettre les noisettes dans une assiette
plate et y rouler les boules.

Conservation: à couvert au réfrigérateur,
env. 3 jours.



Par pièce: lipides 2 g, protéines 1 g, glucides 5 g, 174 kJ (42 kcal)



Pralinés aux dattes

(à droite, variante de la recette
voir à gauche) Au lieu de mor-
ceaux de pomme séchée, utiliser
70 g de dattes, ne pas réduire
en purée mais couper 
en petits dés. Supprimer le
jus de pomme.