Ein Hauch von (Mittel)Meer: Vegane Schoko- Trüffel mit Olivenöl, Fleur de Sel & Chili

Hallo liebe Naschkatzen!
Nach der Faschingszeit kommt für viele ja die Fastenzeit und somit der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder sogar feste Nahrung. Zucker oder Kohlenhydrate zu fasten ist offenbar ein kleiner Trend geworden, denn in meinem Bekanntenkreis gibt es schon einige, die sich in den letzten Jahren dazu entschlossen hatten und es bestimmt auch dieses Jahr wieder einplanen.
Sicher keine schlechte Idee, sich mal von dem ganzen Zucker zu entwöhnen, den man ständig zu sich nimmt. Auch ich habe ganz kurz überlegt, das mal zu versuchen; meine innere Naschkatze hat jedoch sofort die Krallen ausgefahren und so gab ich die Idee wieder auf.
Zucker zu reduzieren oder auch mal das Süße wegzulassen, das habe ich mir allerdings vorgenommen.
Für einen sanften Ausstieg oder eine (fast schon gesunde) Mini- Sünde zum Dessert sind meine veganen Trüffel eine ganz wunderbare Nascherei: Ohne zusätzlichen Zucker (von dem in der Schokolade abgesehen), mit gesundem Olivenöl und Mandelmilch sind sie nicht so süß, dafür aber super schokoladig und cremig.

Zutaten für ca. 30 Trüffel:

200 g Zartbitterschokolade (vegan), fein gehackt
100 g Mandelmilch {alternativ Sojasahne oder –milch}
2 EL gutes Olivenöl
½ TL Fleur de Sel
Chiliflocken (optional)
½ TL Zimt & gemahlener Ingwer
1- 2 gehäufte EL Kakaopulver

Die Mandelmilch aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade sowie die Gewürze (und die Chiliflocken) hinein geben. So lange mit Teigschaber oder Schneebesen rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat und alles eine glatte Masse geworden ist.
Das Ganze eine Weile abkühlen lassen, dann das Olivenöl und das Salz vorsichtig unterrühren, solange die Masse noch gut zu verrühren ist.
Die Trüffelmasse ca. 12 Stunden kalt stellen. {Am besten abends vorbereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.}

Dann mit einem TL kleine Portionen abstechen und mit kühlen Händen rasch zu kleinen Kugel formen. Sie können ruhig etwas unregelmäßig sein, Trüffel sind das ja auch. * Kakaopulver in einen Suppenteller geben. Die Trüffel vorsichtig hinein legen und darin wälzen, bis sie rundum überzogen sind.[nurkochen]

* {*Ich habe zum Rollen Einweghandschuhe angezogen, dann klebt einem die Masse nicht so an den Händen. Beim zweiten Mal habe ich keine da gehabt und mir bei jedem Trüffel eine Prise (nicht mehr, sonst lässt sich die Masse nicht gut rund rollen!) Kakaopulver auf die Hände gegeben. Es geht aber deutlich besser mit Handschuhen, finde ich.*}

Variationen:

Man kann hier wunderbar kreativ werden und variieren. Zum Beispiel indem man andere Gewürze nimmt {Kardamom, (nur/ mehr) Chili, Vanille, Orangenschale, … Ich würde immer mindestens einen gestrichenen Teelöffel nehmen, am besten jedoch: abschmecken, und bedenken, dass alles noch gut durchzieht in den 12 Stunden!} oder indem man einen Esslöffel der Mandelmilch durch einen Likör ersetzt wie Amaretto, der dann ein wenig mehr Süße gibt.

Zum Wälzen kann man auch Puderzucker nehmen.

Ein Hauch von (Mittel)Meer: Vegane Schoko- Trüffel mit Olivenöl, Fleur de Sel & Chili

Na, habt ihr Schoko- Hunger bekommen?
Mein Naschkater schwört Stein und Bein, dass diese Trüffel tausendmal besser seien als Lindt- Pralinen. Besser für Figur und Gewissen sind sie mal auf jeden Fall und ich hoffe, ihr probiert sie aus und sie schmecken euch auch nur ansatzweise so gut wie uns! ;)
Habt eine genussreiche (Fasten) Zeit!
Eure Judith

Schön verpackt in einer mit Geschenkpapier beklebten Pralinen- Packung sind diese Trüffel ein wunderbares und unkompliziertes Geschenk aus der Küche! =)

Nachtrag 01. März:

Soeben habe ich die Trüffel ein zweites Mal gemacht, diesmal mit etwas Zimt und Kardamom, davon etwa einen gestrichenen TL. Das Gewürz schmeckt am nächsten Tag

intensiver, wenn alles durchgezogen ist, also lieber beim Herstellen der Masse denken „Eine Prise könnte es noch vertragen“, diese Prise dann aber weglassen! ;D
Wer Kardamom mag, findet diese Kombination sicher toll! Er schmeckt nicht vor, passt aber gut zur zartbitteren Schokolade.

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email