Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries

Bei dieser Hitze diese Woche hatte ich keine Lust, etwas zu backen. Da kam mir die Idee, schnelle Pralinen aus Amaranth zu machen, die ein toller süßer Snack für Zwischendurch sind.
In Anlehnung an meine Quinoa-Amaranth-Riegel habe ich wieder Kakaobutter genommen und dieses Mal eine fruchtige Note eingebaut.
Meine Pralinenformen vegetierten schon eine Weile in der Abstellkammer herum und freuten sich, mal wieder im Einsatz zu sein. Und als kleine Pralinen kommt diese Süßigkeit gleich viel eleganter daher als in Form eines Riegels, findet ihr nicht?

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries

Für ca. 30 Stück (je nach Größe der Form):
100 g Kakaobutter
50 g getrocknete Cranberries, fein gehackt
50 g Kakaonibs, geröstet
40 g Agavendicksaft (oder Ahornsirup)
10 g Walnussmehl (oder Leinmehl)
25 g gepoppter Amaranth

Die Kakaobutter in einer Metallschüssel im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen. Die Mischung auf dem Wasserbad lassen und immer wieder umrühren, damit die Kakaobutter wieder gut untergemischt wird (sie läuft natürlich nach unten).
Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Mischung in die Mulden einer Pralinenform geben und fest andrücken. Alternativ kann man auch kleine Papierförmchen für Pralinen nehmen oder einfach kleine, feste Häufchen auf ein sauberes Brett, einen Teller oder ein Tablett setzen.
Die Pralinen am besten in der Form 10-15 Minuten ins Gefrierfach legen oder eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die Pralinen vorsichtig herauslösen und in einer Dose kühl (am besten im Kühlschrank) aufbewahren.

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries

Vor allem in diesen schwül-heißen Tagen ist dieser Snack perfekt. Direkt aus dem Kühlschrank kühlt er ein bisschen und außerdem sind diese Pralinen luftig-leicht und liegen nicht so schwer im Magen wie ein Schokoriegel oder ein fettes Stück Kuchen.

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries

Habt ein genussvolles und sonniges Wochenende!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email