

## ZUTATEN

- 1 1/2 Tassen gemischte Nüsse
- 12 grosse weiche Datteln
- 1/2 Tasse Erdnussbutter
- 3 TL rohes Kakaopulver
- eine Prise Salz
- Wasser oder Ahornsirup

### Topping:

- 4 TL Kokosnussöl
- 4 TL rohes Kakaopulver
- 3 TL Ahornsirup
- Nüsse und andere Toppings nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Alle Zutaten für die Pralinen fein pürieren. Die Datteln bei Bedarf vorab einweichen.
2. Die Masse in eine Eiswürfelform füllen, diese kann mit Streifen von Backpapier ausgelegt werden, um die Pralinen später einfacher entnehmen zu können.
3. Kakaopulver und das geschmolzene Kokosöl mischen und flüssig auf die Masse geben.
4. Mit Toppinga nach Wahl bestreuen. Alle verwendeten Nüsse, Kokosflocken, Pistazien aber auch gefriergetrocknete Früchte eignen sich hervorragend.
5. Im Kühlschrank fest werden lassen.
6. Geniessen!



## Still Pralinen



ca. 24 Stück



15 minutes

Diese Still-Pralinen mit Nüssen und Datteln sind die perfekte Mischung aus Genuss und Nährstoffen. Die süsse Dattel sorgt für einen natürlichen Energiekick, während die Nüsse reich an gesunden Fetten, Proteinen und Vitaminen sind. Diese kleinen Power-Pralinen sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch ein idealer Snack für zwischendurch – ganz ohne Zuckerzusatz! Perfekt, um euch und eurem Körper etwas Gutes zu tun.

### TIPP

Die Pralinen können direkt frisch aus dem Kühlschrank genossen werden oder für später eingefroren werden. Im Sommer auch Eiskalt ein Genuss!