

# Pralinen Grundrezept

Das Schaub Kochbuch S. 109

80 g Bananenflocken  
100 ml Flüssigkeit (Vanillewasser, Kakao, Kaffee)  
150 g Kokosfett oder Mandelpüree  
150 g Butter

Die Bananenflocken mit der Flüssigkeit mischen und quellen lassen. Kokosfett und Butter im warmen Raum weich werden lassen und in Stückchen schneiden.

Mandelpüree kann direkt (ohne flüssiges Öl) verwendet werden.

Zutaten im Mixer zu einem Brei verarbeiten, in einen Spritzbeutel füllen und in die Förmchen dressieren.

Die Pralinen im Kühlschrank aufbewahren. Wenn sie nicht innerhalb einer Woche konsumiert werden, sollten sie tiefgekühlt werden.

## Kokos Pralinen

Judith Renggli

50 g Butter  
50 g Kokosfett zusammen weich werden lassen und schaumig schlagen  
1 Espresso  
2 Esslöffel Bananenflocken  
2 Esslöffel Kokosflocken  
2 Kaffeelöffel Kakao (ungesüsst)  
½ Vanillestängel ausgekratzt  
etwas Birnel  
1 Esslöffel Kirsch

Je nach Belieben können auch gemahlene Nüsse beigegeben werden.

Alles gut mischen, mit Spritzsack in Förmchen füllen. Ev. je eine Nuss beigegeben. In Tiefkühler geben. Gefrieren lassen. Danach aus der Form lösen. Ev. in Kokosflocken wenden. Im Kühlschrank aufbewahren.



# Mandel - Pralinen

Judith Renggli

50 g Butter

50 g Kokosfett zusammen weich werden lassen und schaumig schlagen

1 Espresso

2 Esslöffel Bananenflocken

100 g Mandelsplitter oder 100 g Mandelblättchen \*

2 Kaffeelöffel Kakao (ungesüsst)

½ Vanillestängel ausgekratzt

etwas Birnel, 1 Esslöffel Kirsch

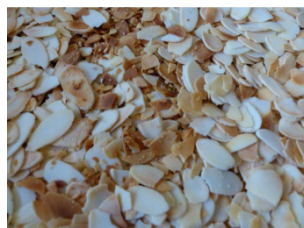
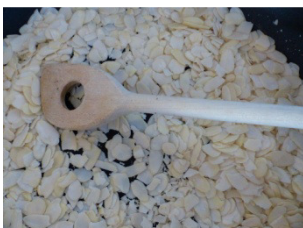
Alles gut mischen, mit Spritzsack in Förmchen füllen.

Ev. je eine Nuss begeben. In Tiefkühler geben. Gefrieren lassen. Danach aus der Form lösen. Ev. in Kokosflocken wenden. Im Kühlschrank aufbewahren.



\*Variante: Geröstete Mandeln, 100 g Mandeln in weicher Bratpfanne leicht rösten.

Pralinen am Schluss in wenig Mandelsplittern wenden.



# Haselnuss - Pralinen

Judith Renggli

---

50 g Butter

50 g Kokosfett    zusammen weich werden lassen und schaumig schlagen

1 Espresso

2 Esslöffel Bananenflocken

100 g geröstete Haselnüsse hacken

2 Kaffeelöffel Kakao (ungesüsst)

½ Vanillestängel ausgekratzt

etwas Birnel,

1 Esslöffel Kirsch

Zubereitung wie bei Mandel Pralinen beschrieben.