

# Schoko-Pralinen - vegan

## Zutaten für 40 Pralinen

Für die veganen Schoko-Pralinen

- 100 g Banane, geschält - in Stücke schneiden
- 80 g Medjool-Datteln - entsteinen
- 100 g dunkle, vegane Bio-Schokolade - grob reiben
- 1 EL Yaconsirup
- 160 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 EL Kakopulver
- 2 EL Sesam
- 2 EL Kokosraspeln - mit den Händen zerbröseln
- 2 EL Mandelblätter - mit den Händen zerbröseln
- 1 EL gehackte Pistazien

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml Wasser
- 40 g Kokosöl
- 1 Bio-Orange - davon 40 ml Saft und 1/4 TL Abrieb
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Bananen zusammen mit den Datteln im Mixer pürieren. Dann in eine Schüssel füllen, Vanille- und Backpulver, Salz, Yacon, Orangensaft und-abrieb dazugeben.

Das Kokosöl im warmen Wasserbad verflüssigen: Dazu einen Topf mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Das Kokosöl in einer passenden Metallschüssel auf den Topf setzen und darin zergehen lassen.

Die geriebene Schokolade klein hacken, in das Kokosöl geben und ebenfalls schmelzen lassen. Das Mehl einrühren, dann unter die Bananen-Dattel-Masse heben und den Zitronensaft einrühren.

Mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Den warmen Teig mit einem Teelöffel portionieren und zu kirschgrossen Kugeln rollen (geht gut mit feuchten Händen). Dann jeweils ein Viertel der Masse im Sesam, in den Kokosraspeln, in den Mandeln und im Kakaopulver wälzen.

Die Kugeln mit etwas Abstand auf das Backblech setzen und 10 Min. in den Ofen schieben. Die Kugeln sollten sich noch weich anfühlen, wenn sie aus dem Ofen kommen.

Die Schokopralinen aus dem Ofen nehmen, mit Pistazien (evtl. noch mit etwas Orangenabrieb) bestreuen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

#### **Nährwerte pro Kugel**

Kalorien: 43 kcal, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 2 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-fitte-schokokugeln.html>