

Hjärtliga Praliner

HJÄRTLIGA PRALINER

Ger ca 30 st

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

CHOKLADFYLLNING

1 dl kokosolja

0,5 dl raw kakao

2 msk lönnsirap

MANDELSMÖRSFYLLNING

1 dl kokosolja

1 dl mandelsmör

2 msk lönnsirap

1 tsk äkta vaniljpulver

0,5 tsk himalayasalt

REKOMMENDERAS

HUSGERÅD

Måttats

Kastrull

Visp

Silikonform

Allergiinformation: Receptet innehåller mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore och Cervera.

Hjärtliga Praliner

Hjärtliga Praliner

Med kärlek, omtanke och värme vill vi dela med oss av receptet på dessa Hjärtliga Praliner!

Med den härliga smaken av ljuvlig choklad och gott mandelsmör blir detta en pralin att älska.

Formar i silikon

När man gör praliner underlättar det att ha en bra form att gjuta sina praliner i, vi tipsar gärna om [silikonformar](#).

Pralinformar, chokladformar, iskubsformar i mjuk silikon, så att man enkelt kan vränga ut sina praliner när de är klara är toppen. Resultatet blir perfekt varje gång!

Att gjuta utan silikonform

Det går givetvis att använda en liten form att gjuta i också som man klär med bakplåtspapper och fyller.

Om man väljer att gjuta i en form blir det inga praliner men goda små munsbitar fyllda med kärlek.

Så här gör du

Chokladfyllningen

- Smält [kokosolja](#) i en liten [kastrull](#)
- När kokosoljan smält dra av kastrullen från spisen
- Tillsätt [raw kakao](#) och [lönnsirap](#)
- Rör om tills allt blandat sig väl

Ta fram dina [pralinformar](#)

- Fyll ca 1/3 av varje pralin med chokladfyllning
- Ställ in plant i frysen i 10 minuter

Mandelsmörsfyllningen

- Smält kokosoljan i en liten kastrull
- När kokosoljan smält dra av kastrullen från spisen
- Tillsätt [mandelsmör](#), lönnsirap, [äkt vaniljpulver](#) och [salt](#)
- Rör om tills allt blandat sig väl

Ta ut pralinformarna från frysen

- Fyll upp resterande 2/3 av varje pralin med mandelsmörsfyllning
- Ställ in i frysen och låt stå till mandelsmörsfyllningen stelnat

När pralinerna stelnat och är klara tar du ut formarna från frysen och lossa varje pralin.

Hjärtliga Praliner



Förvara dina praliner i en lufttät burk i frysen.

Tips! Om du väljer att göra i en form, istället för i en pralinform, häll då ner mandelsmörsfyllningen först och sedan chokladfyllningen över, alltså tvärtom mot pralinerna, för snyggast resultat. När allt stelnat tar du ut dem och skär i fina bitar.

Njut av en liten hjärtlig pralin!



Önskar du fler recept på något sött och gott så låt dig inspireras av recepten under vår kategori [glass och godis](#) här i Paleoskafferiet.

Tid att Njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)

Hjärtliga Praliner



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
