

Pralines de fruits secs

Ingrédients:

200 g de différents fruits secs
2 c.à.s. de sirop d'agave
150 g de chocolat vegan
100 g d'amandes hachées (optionnel)

Préparation :

Couper les fruits secs en petits morceaux.
Ajouter le sirop d'agave.
Utiliser le mixeur plongeant pour affiner.
Mettre une dizaine de minutes au congélateur pour en former ensuite une vingtaine de petites boules.
Remettre les boules une dizaine de minutes au congélateur.
Fondre le chocolat et y tremper les boules.
Saupoudrer d'amandes hachées, si vous le souhaitez.
Mettre à nouveau une dizaine de minutes au réfrigérateur avant de déguster.

Pralines "Snickers"

Ingrédients:

225 g de dattes medjool dénoyautées
125 g de beurre de cacahuètes
1/2 c.à.c de sel
1 c.à.c d'extrait de vanille (ou poudre)
200 g de chocolat noir vegan

Préparation:

Mixer les dattes à l'aide d'un mixeur plongeant (ou blender) jusqu'à obtenir une pâte.
Arrêter de temps en temps le mixeur pour râcler les côtés.
Ajouter le beurre de cacahuètes, le sel et la vanille.
Former une vingtaine de boules avec les mains ou aplatir la pâte et découper des carrés.
Tremper en partie ou entièrement dans le chocolat fondu et mettre au réfrigérateur avant de déguster.



Pralines à la noix de coco

Ingrédients:

65 g de noix de cajou
35 g de noix de coco râpée
2 c.à.s. de sirop de riz
1/2 c.à.c. de poudre de vanille
1 pincée de sel
huile de coco et noix de coco râpée pour enrober

Préparation:

Dans un blender, mixer à haute puissance les noix de cajou et la noix de coco aussi finement que possible.
Ajouter les autres ingrédients.

Ajouter un trait d'eau si la mixture n'est pas assez collante pour former des boules.

Avec les mains, former 16 boules, les graisser avec de l'huile de noix de coco et les rouler dans de la noix de coco râpée.

Mettez les pralines au réfrigérateur avant de les déguster.

