Rezept

Brownie-Pralinen mit Haferflocken und Mandelmus

Ein Rezept von Brownie-Pralinen mit Haferflocken und Mandelmus, am 01.06.2025

Zutaten

- **2 EL** Kokosraspel
- **2 EL** zarte Haferflocken
- **1 Prise** Salz
- **2 EL** Ahornsirup
- **2 EL** ungesüßtes, schwach entöltes Kakaopulver
- **1 TL** Chia-Samen (nach Belieben)
- **2 EL** Mandelmus
- Kokosraspel (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Kokosraspel mit Kakaopulver, Haferflocken, nach Belieben mit Chiasamen und Salz in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel vermischen.

2. Das Mandelmus und den Ahornsirup dazugeben und unterrühren, bis alle Zutaten gut gebunden sind.

3. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 5 Kugeln formen und nach Belieben in Kokosraspeln wälzen. Die Brownie-Pralinen in eine Box mit Deckel legen. Die Box verschließen und die Pralinen für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, bis sie fest sind.