

Rezept

Zuckerfreie Erdnuss-Schoko-Pralinen

Ein Rezept von Zuckerfreie Erdnuss-Schoko-Pralinen, am 18.12.2025

Zutaten

Für die Schokoschicht

4 EL Kokosmus (siehe Rezept-Tipp)

1 EL Kakaopulver

1 EL Kokosöl

1/2 TL Kokosblütenzucker

Für die Erdnussschicht

1 EL Kokosöl

1 TL Reissirup

2 EL Erdnussmus

1 Msp. gemahlene Vanille

Außerdem

6 Pralinenförmchen (à 3 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 17 g F, 4 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Für die Schokoschicht das Kokosmus mit Kokosöl, Kakaopulver und Kokosblütenzucker in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren.
2. Für die Erdnussschicht das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Mit Erdnussmus, Reissirup und Vanille in eine Schüssel geben und ebenfalls verrühren.
3. Die Pralinenförmchen jeweils zu einem Drittel mit etwas Schokomasse füllen und 5 Min. ins Tiefkühlfach stellen, bis die Masse fest ist. Dann die Erdnussmasse auf der Schokomasse verteilen und ebenfalls 5 Min. tiefkühlen. Zum Schluss noch die übrige Schokomasse auf der Erdnussschicht verteilen.
4. Erdnuss-Schoko-Pralinen mind. 5 Min. ins Tiefkühlfach stellen, bevor sie serviert werden. Zum Aufbewahren im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach lagern und kurz vor dem Verzehr herausholen. Haltbarkeit: ca. 1 Woche (im Kühlschrank), mehrere Monate (im Tiefkühlfach).