

# -SEELENFUTTER MENÜ-

## NACHSPEISE SÜßE SEELENTRÖSTER : ZWEIERLEI PRALINEN – SCHOKO-HASELNUSS-DATTEL & SCHOKO-QUINOA-CRISPIES

4 Tryptophan-Lieferanten: Kakao, Datteln, Haselnüsse, Quinoa

Die Pralinen können gut am Vortag vorbereitet werden. Bei Bedarf können die Haselnüsse einfach gegen Mandeln oder andere Nüsse ersetzt werden.

### SCHOKO-HASELNUSS-DATTEL-PRALINEN

Für 4 Verdächtige

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min. **Wartezeit:** ca. 4 h **Gesamtzeit:** 4h 20 Min.

**Schwierigkeit:** einfach

#### Zutaten für 12 Pralinen:

- 12 kleine entsteinte Datteln (oder sechs große)
- 1 Tüte ganze Haselnüsse
- 1 Tüte gehackte Haselnüsse
- 1 Tafel Bitterschokolade (optimalerweise Xylit-Schokolade)  
kleine Holzspieße

#### Zubereitung:

Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einem Wasserbad zum Schmelzen bringen. Wichtig hierbei: nicht zu heiß werden lassen, sonst verklumpt die Xylit-Schokolade etwas! Die zerkleinerten Haselnüsse in eine kleine Schüssel füllen, damit ihr die Praline später darin rollen könnt. Nehmt jeweils eine Dattel, öffnet diese vorsichtig und legt die ganze Haselnuss in die Mitte der Dattel. Jetzt vorsichtig schließen und in den Händen rollen, sodass die Dattel die Haselnuss fest umhüllt. Anschließend könnt ihr die „Roh-Praline“ mit einem Holzspieß leicht aufspießen und dann in der flüssigen Schokolade drehen. Kurz abtropfen lassen und dann sofort in den zerkleinerten Haselnüssen rollen. Legt die Praline dann auf einen Teller zum Auskühlen. Wer möchte, kann die Pralinen auch kurz in den Kühlschrank legen.

### 12 SCHOKO-QUINOA-CRISPIES:

Für 4 Verdächtige

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min. **Wartezeit:** ca. 20 Min. **Gesamtzeit:** 40 Min.

**Schwierigkeit:** einfach

#### Zutaten für 12 Pralinen:

- 50 g Kokosöl (kaltgepresst)
- 25 g Kakaopulver (optimalerweise hochwertig)
- 2-3 EL Agavendicksaft
- 6 EL gepuffter Quinoa  
Eiswürfelform

**Zubereitung:**

Das Kokosöl bei geringer(!) Hitze, damit die kostbaren Stoffe aufgrund der Hitze nicht flöten gehen, in einem Wasserbad flüssig werden lassen. Anschließend Kakaopulver dazugeben und mit dem Agavendicksaft gut verrühren. Etwas abschmecken, damit der richtige Süßegrad erreicht wird. Hat die dunkle Flüssigkeit den Gaumentest bestanden, füllt ihr sie in schöne Eiswürfelformen. Am besten eignen sich Silikonförmchen. Lasst etwas Luft zum oberen Rand, wenn ihr die Schokolade noch aufpeppen wollt. Anschließend gepufften Quinoa hinzufügen und vorsichtig umrühren. Ab geht's mit der Schokolade für 15 Minuten ins Gefrierfach. Rausholen nicht vergessen und im normalen Kühlschrank lagern.