reteta-video.ro

Praline Raw cu Unt de Arahide

Poti sa faci niste **bomboane de casa sanatoase**, gata in 5 minute? DA!!!! Sa le spunem **praline cu unt de arahide**, asta pentru ca am vazut reteta pe www.pinchofyum.com cu denumirea de **peanut butter cups** si nu m-am priceput sa o traduc altfel. Totul a pornit de la un borcan cu unt de arahide, din care o parte a ajuns in niste **biscuiti cu cacao** si cu restul ma tot gandeam ce sa fac.
Nu doar ca sunt usor de facut, dar sunt si foarte bune. Ca sa nu mai zic ca sunt niste **praline cu putine calorii, sanatoase si rapide**. Nu doar ca sunt un **desert cu ciocolata fara cuptor**, dar nu pornim nici macar aragazul! Untul de cocos pe care-l folosim se topeste la 24 grade Celsius (e suficient sa-l tinem langa aragaz sau prin metoda bain-marie) si este minunat in **deserturile raw vegane**. In general este apreciat pentru proprietatile cosmetice si beneficiile asupra sanatatii, dar aduce si o savoare unica in bucatarie. Are aroma si miros de cocos, insa nu are colesterol si nici grasimi. La fel si in cazului untului de cacao, cu care-l putem inlocui. Un mare avantaj este ca putem sa ne bucuram tot timpul de un **desert de post**. Eu l-am descoperit cand sotul meu a facut o gingivita delicata si a facut minuni!!! Asa ca am mereu un borcan in casa.
Revenind la **trufele de ciocolata**, avem nevoie de doar 4 ingrediente si un strop de rabdare. Iar daca nu punem unt de arahide, din doar trei ingrediente putem sa ne facem o **ciocolata de casa raw** din care nu poti sa te opresti din mancat. E ziua voastra si vreti sa va rasfatati colegii sau prietenii? Faceti repede niste **praline raw cu unt de arahide** si serviti-i cu bomboane, cum faceam la scoala! E post, dar vreti ceva dulce? Nimic mai bun decat o **ciocolata de casa de post**! Va este pofta de ceva bun si sanatos? Solutia e rapida: **praline de casa** ciocolatoase! E canicula afara si vreti o **prajitura de casa fara coacere**? Nu aveti nevoie decat de frigider! Mai simplu si mai usor nu se poate! Sa va fie de folos!

INGREDIENTE PRALINE CU UNT DE ARAHIDE
150 g de unt de cocos, topit
65 g de cacao
3 linguri cu sirop de artar
150 g de unt de arahide
sare
cativa fulgi de sare de mare

MOD DE PREPARARE PRALINE CU UNT DE ARAHIDE
PASUL 1
Peste untul de cocos topit punem praful de cacao, un varf de lingurita cu sare si siropul de artar (miere,sau sirop de agave) si amestecam bine.
PASUL 2
Aranjam 12 hartiute de mini briose intr-o tava (care sa incapa si in congelator) si punem cate 2 linguri din crema de ciocolata in fiecare hartiuta in parte. Nu punem toata crema, ci doar cam doua treimi din ea.
Apoi adaugam cate o jumatate de lingurita cu unt de arahide, cat mai in mijloc, si nivelam usor. Deasupra turnam, in fiecare forma, cate o lingura din crema de ciocolata ramasa si nivelam astfel incat sa sigilam cu ciocolata toata suprafata.
PASUL 3
Deasupra fiecarei trufe de ciocolata presaram cativa fulgi de sare de mare.
PASUL 4
Punem bomboanele in congelator pentru minim o ora, apoi le putem muta in frigider unde se pot pastra, in cutii inchise ermetic, pana la doua saptamani.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Praline de Ciocolata Raw cu Unt de Arahide.*
POFTA BUNA!