Chocolade truffels en pralines

EcoBioLiving.eu
Gezonder Genieten

inhoud

Inhoudsoverzicht - Recepten in dit boekje

Chocolade-dip 3
Bananen-Pralines 4
Kokochoc-Bolletjes 5
Pralines met Bessenvulling 6
Mokka Pralines 7
Wortelcake Pralines 8
Citroencrème-framboos Pralines 9
Chocoladetruffels met Kersenvulling 10
Munt-thee Pralines 11
Pralines met Karamel 12
Chocolade-truffels met Noten 13
Kokos Pralines met Noot 14
Macca Chocolade-truffels 15
Mini Karamel Reepjes 16
Ananas Kokos-truffels 17
Porto Chocolade-truffels 18
Noten Chocolaatjes 19

Chocolade Dip

ingrediënten

Versie 1:
- 1/4 cup kokosolie
- 7 eetlepels cacao
- 2 à 4 eetlepels kokosbloesemsuiker (of honing)

Versie 2:
- 100g pure chocolade
- 2 à 3 eetlepels kokosolie

Bereiding

Deze chocolade dip dient om de pralines telkens met een mooi laagje chocolade te omhullen.
(bij de recepten verderop in dit boekje)

Alles lichtjes opwarmen au bain-marie op een klein vuurtje en goed mengen tot je een gladde massa bekomt.

Bij versie 2 kan eventueel de kokosolie weggelaten worden (als je er geen voorhanden hebt), maar dan zal de chocolade dip wat dikker zijn (zodat het dompelen minder goed lukt) en minder snel stollen en hard worden achteraf.

Hoeveel chocolade dip je per recept nodig hebt, hangt af van hoe dik je de chocolade-laag rond je praline wil maken en hoe groot je je pralines maakt (bij kleine heb je wat meer oppervlakte er rond om met chocolade-dip te bedekken)

tip:

Om te voorkomen dat de chocoladelaag op de pralines dof wordt of wit uitslaat door ze in de koelkast of diepvries te zetten, laat je de chocolade-dip best eerst op kamertemperatuur komen voor je je pralines erin onderdompelt (dit kan je versnellen door er nog enkele stukjes chocolade onder te mengen na het smelten) Dan kan je de pralines daarna kouder wegzetten zonder teveel temperatuurverschil ineens te krijgen, waardoor ze wit kunnen gaan uitslaan of dof worden.

Bananen - Pralines

ingrediënten

- 1 banaan
- sap van een halve citroen
- eventueel beetje notenboter voor decoratie

- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Pers de citroen uit in een kommetje of op een bord
2. Snij de banaan in schijfjes
3. Doop de schijfjes banaan in het citroensap
4. Leg ze dan op een bord met bakpapier (zorg ervoor dat ze elkaar niet raken) en zet 15-30 min in de diepvries
5. Maak een portie chocoladedip
6. Dip de bevroren bananenschijfjes in de chocolade en leg ze op een rooster of een bord met bakpapier
7. Versier met de notenboter - in een spuitzakje of gewoon met een vork (als je notenboter niet vloeibaar genoeg is, kan je er wat kokosolie bij doen)
8. Zet in de diepvries zodat de chocolade hard kan worden
9. Daarna bewaren in de koelkast

tip:

Deze bananenpralines worden nog net iets leuker als je een klein uitsteekvormpje (bijvoorbeeld een hartje) gebruikt om daarmee van de bananenschijfjes een mooie vorm te maken.*

** bij boetseerklei attributen zitten vaak kleine uitstekertjes*

Kokochoc - Bolletjes

ingrediënten

Voor een 8-tal stuks:
- ½ cup gedroogde kokosrasp
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel water
- mespuntje vanille
- snuifje zout
-
- een portie chocoladedip (zie pagina 3)
- wat extra kokosrasp voor decoratie

Bereiding

1. Meng kokos, honing, kokosolie, water, vanille en zout goed door elkaar
2. Laat het mengsel 5-10 min. rusten zodat de kokos een deel van het vocht opneemt
3. Kneed balletjes en leg ze op een koud bord met bakpapier
4. Zet het bord 15-20 min. in de diepvries
5. Maak chocoladedip klaar (zie pagina 3)
6. Haal de kokosballetjes uit de diepvries en schep er met een lepel chocoladedip over, strooi er dan kokosrasp op
7. Zet opnieuw 10 min. in de diepvries
8. Dip de onderkant van de balletjes in de chocolade en zet weer 10 min. in de diepvries
9. Bewaar ze daarna gewoon in de koelkast

tip:

Wij gebruiken voor dit soort toepassingen meestal vanillepoeder (dat we zo als puur poeder kopen in de bio winkel), je zou ook een beetje merg uit een vers vanillestokje kunnen gebruiken (of eventueel zelfs vanille-extract).
We bedoelen dus niet de zakjes vanillesuiker die je overal in de supermarkt vindt, want dat is meer suiker dan vanille en niet zo gezond, we proberen gewone suiker altijd te vermijden.

Pralines met Bessenvulling

ingrediënten

- zeker 20 stuks maak je hiervan -

- 1 cup cashewnoten
- 1/2 cup bessen (eventueel een mengeling)
- 1/2 cup amandel- of kokosmelk
- sap van een halve citroen
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel honing
- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Mix alle ingrediënten voor de vulling (dus alles behalve chocoladedip) in de blender of foodprocessor door elkaar
2. Doe dit mengsel in een spuitzak
3. Spuit toefjes op - een met bakpapier bekleed - bord
4. Zet 30 min in de diepvriezer
5. Maak ondertussen de chocoladedip klaar (pagina 3)
6. Dompel de praline-toefjes dan onder in de chocoladedip
7. Zet ze op een rooster of een bord met bakpapier en dan in de diepvries tot de chocolade hard geworden is (ongeveer 10-20 min.)
8. Bewaren kan in de koelkast of diepvriezer

tip:

Als je geen spuitzak hebt... kan je ook gewoon een klein plastieken zakje gebruiken en daar onderaan een tipje van afsnijden, of je kan een stuk bakpapier in de vorm van een puntzak/frietzak rollen. Daarmee lukt het ook prima!

Mokka Pralines

ingrediënten

Voor 8-10 stuks:

- 100g chocolade
- 1/6 cup cashewnoten
- 1/6 cup sterke koffie

- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Smelt eerst de 100 g chocolade
2. Mix de cashewnoten en de koffie in een foodprocessor of blender tot je een gladde massa hebt
3. Meng de gesmolten chocolade dan onder dit mengsel
4. Dit dan in een dunne laag in een schaal met bakpapier scheppen - en 20 minuten in de diepvries zetten
5. Maak ondertussen de chocoladedip klaar (pagina 3)
6. Snij uit het koude mengsel met een mes (of een uitsteek-vorm voor koekjes) je praline-vormpjes uit
7. Leg de pralines op een rooster en giet de chocoladedip erover
8. Laat de chocolade opstijven in de diepvries en dip daarna ook de onderkant eventueel nog even in de chocolade
9. Nog even terug in de diepvries en dan in de frigo bewaren

tip:

Als versiering kan je er eventueel een chocolade-koffieboon opleggen (dit doe je als de chocolade nog zacht is, dan blijft ze mooi eraan vastzitten)*

**of als je het gezonder wil houden, gewoon een noot*

Wortelcake Pralines

ingrediënten

Voor ongeveer 12 stuks:

- 2 grote wortelen & 1 grote appel
- 1 en ¼ cup gedroogde kokosrasp
- ½ cup gehakte rozijnen
- 1 en ½ theelepel kaneel
- vers geraspte gember naar smaak
- ¼ theelepel nootmuskaat
- snuifje zout
- 3 eetlepels honing
- 3 eetlepels amandelboter (andere notenboter kan ook)
- sap van een halve limoen
- ¾ cup gehakte pecannoten
- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Mix de wortelen en de appel in de foodprocessor
2. Wring er zoveel mogelijk sap uit
3. Voeg alle andere ingrediënten toe aan de appel en wortel pulp en laat dan samen mixen
4. Maak balletjes van dit mengsel
5. Zet de balletjes 30 min. in de diepvries
6. Ondertussen kan je de chocoladedip klaarmaken
7. Doop de balletjes in de chocoladedip en strooi er dan direct wat gehakte pecannoten over
8. Zet 15 min. in de diepvries zodat de chocolade hard wordt

tip:

Als je een 'juicer' of sapcentrifuge hebt, kan je die gebruiken in plaats van stap 1 en 2 uit het recept, dat werkt nog handiger. Je kan dan het sap lekker opdrinken en de pulp gebruiken om verder mee te werken. Maar zonder kan het dus ook wel…

Citroencrème-framboos Pralines

ingrediënten

Voor 8 stuks:
- 2/3 cup cashewboter
- 1/3 cup kokosboter of kokosolie
- 2 eetl appelciderazijn
- 1/2 theelepel citroensap
- 1/3 cup honing
- vanille
- 8 frambozen
- chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Maak eerst de chocoladedip klaar (pagina 3)
2. Gebruik de helft van deze chocoladedip om de binnenkant van de vormpjes (zie tip hiernaast) mee te bedekken
3. Laat dit hard worden in de vriezer
4. Maak de crème door alle ingrediënten (behalve de 8 frambozen en de chocoladedip) te mixen in een blender
5. Verdeel de helft van de crème over de vormpjes, stop er telkens een framboos in en doe de rest van de crème erbij
6. Zet ze dan 30 min in de diepvries
7. Bedek ieder vormpje met de rest van de chocoladedip
8. In de diepvries zetten tot de chocolade opgesteven is

tip:

*Als vorm om deze pralines te maken, gebruikten we **ijsblok-vormpjes uit silicone**, dat werkt het gemakkelijkst.*

Als je andere vormpjes uit hard plastiek gebruikt, zou je er eerst een laagje dunne folie of een strookje bakpapier in moeten doen, anders ga je de pralines er achteraf niet meer goed uit krijgen.

Chocoladetruffels met Kersenvulling

ingrediënten

Voor een 25-tal stuks:

- 1 en ½ cup kersen (uit bokaal)
- 10 cashew noten
- 1 cup hazelnotenbloem of zeer fijn gehakte hazelnoten
- 1 en ½ cup gedroogde kokosrasp
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel honing
- geraspte pure chocolade om de balletjes door te rollen *(ik gebruikte een stuk chocolade van 60g)*

Bereiding

1. Mix de kersen en de cashews in een foodprocessor of blender tot een gladde massa
2. Doe het mengsel in een kom samen met al de andere ingrediënten (behalve de geraspte chocolade) en meng alles goed door elkaar
3. Rol met de hand balletjes en rol ze vervolgens door de geraspte chocolade
4. Zet de chocolade-truffels 15 min. in de diepvries zodat ze wat steviger kunnen worden
5. Je bewaart ze daarna best gewoon in de koelkast

tip:

Je kan dit recept met vers fruit maken, maar buiten het seizoen kan je ook fruit uit bokaal of diepvries gebruiken.

Als je geen kersen hebt, zou je ook ander fruit kunnen nemen, zoals bijvoorbeeld bessen, aardbeien, abrikoos, ...

Munt-thee Pralines

ingrediënten

Voor 8-10 stuks:

- 100g chocolade
- 1/6 cup cashewnoten
- 1/6 cup sterke muntthee

- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Smelt eerst de 100 g chocolade
2. Mix de cashewnoten en de muntthee in een foodprocessor of blender tot je een gladde massa hebt
3. Meng de gesmolten chocolade dan onder dit mengsel
4. Dit dan in een dunne laag in een schaal met bakpapier scheppen - en 20 minuten in de diepvries zetten
5. Maak ondertussen de chocoladedip klaar (pagina 3)
6. Snij uit het koude mengsel met een mes (of een uitsteek-vorm voor koekjes) je praline-vormpjes uit
7. Leg de pralines op een rooster en giet de chocoladedip erover
8. Laat de chocolade opstijven in de diepvries en dip daarna ook de onderkant eventueel nog even in de chocolade
9. Nog even terug in de diepvries en dan in de frigo bewaren

tip:

Om een lekkere muntsmaak te krijgen, moet je de muntthee echt wel extra sterk maken.

Voor verse muntthee: muntblaadjes eerst wat kneuzen en dan heet water (maar zeker geen kokend water!) toevoegen.

Pralines met Karamel

ingrediënten

Voor ongeveer 10 stuks:
- 1/4 cup honing
- 3/4 eetlepel amandelboter
- 1 en 1/2 eetlepel kokosboter
- 1/2 theelepel water
- Vanille

- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Breng de honing aan de kook en laat op een klein vuurtje 10 minuten pruttelen tot het amberkleurig wordt
2. Haal dan van het vuur en voeg er de amandelboter, kokosboter, vanille en water aan toe
3. Goed mengen en laten afkoelen (8-10 min.)
4. Giet de karamel in een met bakpapier beklede schaal en laat nog 30 minuten verder afkoelen
5. Maak ondertussen de chocoladedip klaar (pagina 3)
6. Vul de vormpjes voor de helft met deze chocoladedip
7. Doe overal een stukje karamel in het midden en bedek dan met de rest van de chocoladedip
8. Zet dan een kwartiertje in de vriezer om op te stijven
9. Bewaar ze best niet te koud want dan wordt de karamel die erin zit te hard

tip:

Als je geen geschikte vormpjes hebt (ijsblokjesvorm uit silicone) dan kan je de karamel na stap 4 in stukjes breken/trekken en deze dan even in de diepvries zetten tot ze goed hard zijn. Daarna kan je ze dan één voor één in de chocoladedip dompelen om te omhullen met chocolade. Zo deden wij het ook voor de pralines op deze foto.

Chocolade-truffels met Noten

ingrediënten

Voor een 12-tal stuks:

- dik gedeelte van een blik kokosmelk
- 4 eetlepels gesmolten chocolade
- 4 eetlepels hazelnootmeel
- 1/2 eetlepel cacao poeder
- 1 eetlepel kokosbloesemsuiker
- 1/2 cup gehakte (grof) hazelnoten
- mespunt vanille
- één ganse hazelnoot per praline
-
- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Meng de kokosmelk, chocolade, hazelnotenmeel, cacao, vanille en kokosbloesemsuiker onder elkaar
2. Zet een tiental minuten in de koelkast
3. Maak dan balletjes van het mengsel met een hazelnoot in het midden
4. Rol deze door de gehakte noten
5. Eventueel even in de diepvriezer zetten zodat ze snel steviger worden
6. Bewaar ze daarna gewoon in de koelkast

tip:

Hazelnotenmeel kan je ook gewoon zelf maken door ganse hazelnoten in een foodprocessor te mixen tot ze een fijn poeder geworden zijn.

Eventueel kan je het hazelnootmeel vervangen door amandel-meel (of poeder), dat vind je redelijk gemakkelijk in winkels of webwinkels.

Kokos Pralines met Noot

ingrediënten

Voor 16 stuks:
- 3 cups kokosrasp
- 3 eetlepels honing
- 6 eetlepels kokosolie
- 16 amandelen (of andere noten)
-
- een grote portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Meng de kokos, honing en kokosolie goed door elkaar
2. Schep het mengsel in een ijsblokjesvorm (in silicone)
3. Zet ze ongeveer een kwartiertje in de diepvries, totdat de kokosolie helemaal gestold is en ze goed stevig zijn
4. Ondertussen kan je de chocoladedip klaarmaken
5. Haal dan de pralines voorzichtig uit de vormpjes
6. Dompel ze één voor één onder in de chocoladedip, leg ze op een rooster (of een bordje met bakpapier) en leg er ook telkens direct een noot bovenop (voordat de chocolade gestold is)
7. In de diepvriezer laten opstijven (10-tal min.)
8. Dompel ze daarna nog eens opnieuw in de chocoladedip
9. Weer even in de vriezer om snel te stollen

tip:

Als je geen geschikte ijsblokjesvorm (in silicone) voorhanden hebt, kan je ook gewoon met de hand deze pralines in vorm boetseren (goed aandrukken dan). Eventueel eerst je mengsel wat laten koelen in de koelkast en/of je handen laten afkoelen onder de kraan.

Macca Chocolade-truffels

ingrediënten

Voor een 16-tal stuks:
- 1/4 cup macca poeder (van gewone gele macca)
- 1/4 cup cacaopoeder
- snuifje zout
- 1/2 cup amandelboter (of andere notenboter)
- mespuntje vanille
- 1-2 eetlepels honing

Extra voor de buitenlaag:
- 2 eetlepels cacao & 1 eetlepel kokosbloesemsuiker

Bereiding

1. Mix of meng alle ingrediënten onder elkaar (behalve de onderste twee)
2. Maak je handen goed nat met koud water en rol balletjes
3. Meng 2 eetlepels cacaopoeder met wat kokossuiker in een kommetje
4. Rol dan de balletjes door dit cacaomengsel
5. Laten koelen in de diepvriezer (kwartiertje)
6. Bewaar ze daarna best in de koelkast, want gewoon op kamertemperatuur gaan ze gemakkelijk te zacht worden.

tip:

Doordat in deze truffels redelijk wat macca zit, kan je ze beter niet aan kinderen geven of best ook niet zelf allemaal ineens opsnoepen :-)

Mini Karamel Reepjes

ingrediënten

Voor het koekjesdeel:
- 1/2 cup macadamia noten (of andere noten kan ook)
- 1/8 cup honing
- Vanille
- snuifje zout

Voor de karamel gebruik je dezelfde als in recept p.12
- een portie chocoladedip (zie pagina 3)

Bereiding

1. Mix alle ingrediënten voor het koekje (in foodprocessor)
2. Maak een bol van het deeg en duw die met je handen plat (maak je handen goed nat zodat het niet teveel plakt)
3. Snij dan het koekdeeg in reepjes en zet ze in de diepvries
4. Maak ondertussen de karamel: zie recept op pagina 12 (de karamel moet stevig maar nog kneedbaar zijn)
5. Snij de karamel in reepjes (even groot als de koekjes)
6. Haal de koekjes uit de diepvries
7. Leg een stukje karamel op elk koekje en zet opnieuw in de diepvries tot ze hard zijn (ongeveer 10 min.)
8. Maak ondertussen de chocoladedip (pagina 3)
9. Doop de koekjes met karamel in de chocolade en zet ze weer in de diepvries tot de chocolade hard is (10-15 min.)
10. Bewaren in de koelkast of in een koele kamer

tip:

*Je kan de koekjes ook in de diepvries bewaren, maar h*aal ze dan een kwartiertje voor je ze wil eten uit de diepvries zodat de karamel terug een beetje zachter wordt!!

Ananas Kokos-truffels

ingrediënten

Voor ongeveer 16 stuks:

- 1 cup ananas
- 2 eetlepels kokosboter (of kokosolie)
- 1 eetlepel kokosbloem
- 1/3 cup gedroogde kokos (kokosrasp of schilfers)
- kokosrasp

Bereiding

1. Snij de ananas in kleine stukken
2. Mix in de foodprocessor de ananas, de kokosbloem en de gedroogde kokos door elkaar
3. Verwarm de kokosboter (of –olie) zodat ze romig wordt
4. Voeg ze dan bij het gemixte mengsel en roer door
5. Even 10 minuutjes in de koelkast laten rusten zodat de kokos wat van het vocht kan opslorpen
6. Rol (met de hand) bolletjes (niet te dik) en rol ze ook telkens door de kokosrasp
7. Laat ze in de diepvriezer opstijven en stevig worden
8. Bewaar ze daarna in de koelkast

tip:

Als je geen kokosbloem hebt, kan je ook in plaats daarvan gewoon geraspte kokos gebruiken (wel iets meer dan nodig waarschijnlijk om voldoende het vocht te kunnen opnemen)

tip:

Met Porto zijn deze truffels heel lekker… maar als je geen Porto niet in huis hebt of niet zo graag lust, zou je ze eventueel ook met een andere likeur of gewoon met een restje rode of witte wijn kunnen maken.

Porto Chocolade-truffels

ingrediënten

Voor een 12-tal stuks:

- 100 g chocolade
- 1/8 cup porto
- 2 eetlepels kokosolie
- 1/3 cup cacaopoeder

- 2 eetlepels cacaopoeder
- 1 eetlepel kokosbloesemsuiker

Bereiding

1. Laat de chocolade smelten in bain-marie (niet te warm)
2. Roer de kokosolie eronder
3. Voeg dan de porto en 1/3 cup cacao toe
4. Goed roeren zodat er geen cacao-klontertjes blijven
5. Meng dan alvast de rest van de cacao en de kokossuiker in een kommetje
6. Maak je handen goed nat om bolletjes te rollen
7. En rol de bolletjes dan ook ineens in het kommetje met cacao-kokossuiker
8. Zet de bolletjes een kwartiertje in de koelkast om stevig te worden

Noten-Chocolaatjes

ingrediënten

- allerlei noten, gedroogd fruit, kokosschilfers, ...
  (wat je maar lekker vindt)
-
-
- een portie chocoladedip (zie pagina 3)
  (of eventueel overschotje na het maken van pralines)

Bereiding

1. Maak de chocolade-dip klaar of warm je overschotje op
2. Hak de noten, het gedroogd fruit, … eventueel in kleinere stukjes
3. Bekleed een schotel met bakpapier
4. Giet er een laag chocoladedip in en strooi er de noten, fruit, kokos, ... over uit
5. Zet ongeveer 10-15 min. in de diepvries (of langer als je een dikkere laag gemaakt hebt)
6. Haal dan de chocoladelaag van het bakpapier af en breek deze dan in verschillende (kleine) stukken

tip: extra Chocolade-dip ideetjes

Je kan de chocoladedip ook gebruiken als chocoladefondue om stukken vers fruit in te dippen (ananas, kiwi, aardbei, appel, …)

Wij gebruiken deze chocoladedip ook als krokante chocodip-laag op een lekker zomers ijsje (hoorntje erin dompelen kan ook)

EcoBioLiving
Gezonder Genieten...

Laat het smaken!

:-) mmm njammie ...

Enkele extra tips...

ingrediënten

De meeste van de ingrediënten (allemaal biologisch) die we voor deze truffels en pralines gebruikt hebben, vind je in de **bio-/natuurwinkel**, bij **BioPlanet**, bij **EcoPlaza**, ...

Wij kopen ook veel van onze (bak-)ingrediënten online, onder andere bij **i-Herb** (klikbaar linkje)
*met de kortingscode **BAL356** krijg je korting op je eerste aankoop als nieuwe klant

EcoBioLiving

Enkele (klikbare) linkjes naar EcoBioLiving sites:

Onze website: EcoBioLiving.eu

Webwinkel: shop.EcoBioLiving.eu

Facebook: Facebook.com/EcoBioLiving

Pinterest: Pinterest.com/EcoBioLiving