

Kokospralinen

Zutaten (für 18 Pralinen):

- 250 g Magerquark
- 80 g gemahlene geschälte Mandeln
- 1 EL Ahornsirup
- 2 Messerspitzen gemahlene Vanille
- 130 g Kokosraspeln
- 18 ganze geschälte Mandeln

Magerquark, gemahlene Mandeln, Ahornsirup, Vanille und 50 g Kokosraspeln in eine Schüssel geben und so lange gründlich verkneten, bis ein fester Teig entstanden ist.

Aus der Masse jeweils 1 gehäuften TL abnehmen und mit den Händen zu einer Kugel formen, dabei je 1 ganze Mandel darin umhüllen. Die übrigen Kokosraspeln auf einen Teller geben.

Die Quarkbällchen rundum in den Kokosraspeln wälzen und vor dem Servieren mindestens 20 Minuten kühl stellen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen