Ekspresowe czekoladowe pralinki amarantusowe

My Little Food Safari

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- ekspandowany amarantus - 100 g
- krem czekoladowy z gorzkiej czekolady - 400 g

Dodatkowe info:

Amarantus znany jest również pod nazwą szarłat. Jest to zboże uprawiane od stuleci, znane na całym świecie, coraz częściej określane jest mianem zboża XXI wieku. Amarantus zdecydowanie przewyższa większość zbóż pod względem ilości zalet i właściwości prozdrowotnych. Jest on źródłem pełnowartościowego białka, zawiera też błonnik, a przy tym jest lekkostrawny. Dodatkowo jest on bogaty w wapń i żelazo. Ponadto amarantus nie zawiera glutenu, więc jest interesującą alternatywą dla osób cierpiących na celiakię.
W tym przepisie użyłam ekspandowanego amarantusa i połączyłam go z kremem z gorzkiej czekolady, dzięki w prosty i szybki sposób uzyskałam pyszne pralinki czekoladowe.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Amarantus mieszamy z kremem czekoladowym. Do formowania polecam założyć rękawiczki nitrylowe dopuszczone do kontaktu z żywnością. Lekko smarujemy je bezwonnym olejem. Krem czekoladowy jest gęsty, więc łatwo jest formować kuleczki.

KROK 2: Z masy formujemy niewielkie kulki. Układamy je na tacy i odstawiamy w chłodne miejsce na 2-3 godziny, aby zastygły. Tak przygotowane pralinki smakują wyśmienicie. Dodatkowo w środek każdej można włożyć np. kawałek kandyzowanego imbiru lub orzech laskowy.