

Pralinki kokosowe

Składniki

20-25 sztuk

1/2 szklanki kaszy jaglanej*

1 szklanka mleka (najlepiej kokosowego**, ale zwykle też może być – wówczas do gotowanej kaszy można dosypać garść wiórków kokosowych)

1/3 szklanki wiórków kokosowych*** + dodatkowa porcja do obtoczenia

1 łyżka mąki kokosowej, migdałowej lub owsianej

2 łyżki miodu (można nie dodawać; kasza sama w sobie jest słodka po ugotowaniu w mleku)

1 łyżka masła lub oleju kokosowego

kilkanaście migdałów (tyle, ile będzie pralinek), namoczonych w zimnej wodzie i obranych****

Wykonanie

1. Kaszę jaglaną ugotować w mleku. Najpierw zagotować na dużym ogniu, a następnie zmniejszyć płomień do minimum i gotować pod przykryciem do wchłonięcia płynu. Odstawić do ostygnięcia (kasza nie musi być całkiem zimna, wystarczy ją studzić około 20 minut).
2. Kaszę zblendować z pozostałymi składnikami (oprócz migdałów) tak, aby powstała gładka masa, dająca się formować (nie blendować zbyt długo, gdyż wówczas pralinki będą zbyt miękkie i nie będą trzymać kształtu).
3. Formować kulki, do środka wkładać migdał i obtaczać w wiórkach kokosowych (żeby wiórki nie osypywały się, polecamy obtaczać je najpierw na talerzyku z wysypanymi wiórkami, a potem w dłoniach).

Wskazówki

* im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym pralinki będą smaczniejsze; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza (my połowę kaszy ugotowanej do pralinek zjadamy jeszcze przed ich uformowaniem w kulki); taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić; i nie radzę gotować kaszy w plastikowym woreczku - smakuje wtedy gorzej, a samo opakowanie wydziela rakotwórcze substancje

** niestety, mleko kokosowe kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były

nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko kokosowe, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie (jeśli potrzebujecie przepisu, dajcie znać - zamieścimy ten, z którego korzystamy)

*** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę

**** powyższe dotyczy również migdałów; warto tu jeszcze dodać, że popularne parzenie migdałów w celu obrania ich ze skórki usuwa z nich wiele wartości odżywczych; jeśli migdały mają być w pełni wartościowe, trzeba je namoczyć przez noc w zimnej wodzie, a następnie obrać; trwa to dłużej, ale myślę, że jest zdrowiej - decyzja należy do Was; to samo dotyczy innych bakalii