Praline ai Fichi Secchi (energetiche)

Questi dolcetti sono davvero eccezionali e non richiedono cottura. Con soli pochi ingredienti otterrete delle praline super gustose ma soprattutto energetiche, ottime come smorza-fame o per recuperare velocemente le forze. Una ricetta sana e leggera, senza zuccheri aggiunti se non quelli naturali contenuti nella frutta. Inoltre potete personalizzare la ricetta sostituendo o aggiungendo la frutta secca che più preferite: nocciole, pistacchi, arachidi, noci pecan, ecc. A completare questa prelibatezza sono le scaglie di cocco, conferendo un gusto raffinato ed autentico.

Ingredienti per circa 15 praline:

- 150 gr di fichi secchi (potete trovarli già pronti in confezione chiusa)
- 75 gr di noci (sgusciate)
- 75 gr di mandorle (già pelate)
- 1 cucchiaio di olio di cocco (oppure in alternativa potete usare il burro di arachidi, l’importante è che sia 100% arachidi)
- scaglie di cocco q.b. per cospargerle

Preparazione:

Iniziate col tritare finemente la frutta secca. Quindi in un tritatutto inserite le mandorle e le noci ed iniziate a tritarle fino ad ottenere una consistenza sabbiosa.

Aggiungeteci i fichi e l’olio di cocco (o burro di arachidi) e continuate a tritare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e malleabile.

Il composto risulterà appiccicoso ma ciò è normale.

Prendete con le mani un pò di composto, strizzatelo leggermente per compattarlo e formate una pallina. Passate la pallina nelle scaglie di cocco ed ecco fatto.

Potete conservarle in frigorifero per circa due settimane, all’interno di un contenitore ermetico. E’ possibile anche congelarle fino ad un massimo di 5 mesi. Ricordate solo che nel caso del congelamento consiglio di toglierle almeno due ore prima di gustarle.

Alla prossima.
Charles