

## Erfrischende Kokos-Quark-Pralinen

### Zutaten für ca. 24 Pralinen:

250g Magerquark  
40g Kokosmehl  
20g Pudererythrit  
Natürliches Orangenaroma nach Geschmack

160g Weiße Schokolade ohne Zucker  
(z.B. Minus Z von Pea)  
40g Kokosöl

### Nährwerte pro 1 Praline:

1,1gKH/4,0gF/0,9gEW/58Kcal

### Zubereitung:

1. Den Magerquark mit dem Kokosmehl, dem Pudererythrit und dem Orangenaroma zu einer gleichmäßigen Masse verkneten und ca. 1 Stunde im Kühlschrank auskühlen lassen.
2. Aus der Kokosmasse 24 gleichmäßige Kugeln formen und ca. 10 Minuten im Gefrierfach aushärten lassen.
3. In der Zwischenzeit die weiße Schokolade mit dem Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen lassen.
4. Die ausgehärteten Pralinen mit Hilfe zweier Gabeln kurz von allen Seiten in der geschmolzenen Schokolade wälzen und auf einen Teller setzen.
5. Die Pralinen im Kühlschrank komplett aushärten lassen.

Die fertigen Pralinen müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden und sind dort ca. 5 Tage haltbar.