

1 Αυγούστου 2020

Σπιτική πραλίνα για πολλές επαναλήψεις

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Υγιεινή, σπιτική πραλίνα φουντουκιού (Nutella)

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Μερίδες: 18 κουταλιές (360 γρ. περίπου)

Υλικά:

- **250 γρ. φουντούκια**
- **100 γρ. μέλι ή σιρόπι σφενδάμου για τους vegans**
- **20 γρ. κακάο σε σκόνη, κατά προτίμηση βιολογικό**
- **½ φλυτζάνι νερό περίπου** (ίσως να μη χρειαστεί όλο)

Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 °C. Τοποθετούμε τα φουντούκια σε ένα ταψί και τα καβουρδίζουμε για 12-15 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας τα εν τω μεταξύ μια-δυο φορές.

*Αφήνουμε για λίγο να κρυώσουν και τα τρίβουμε με τα χέρια μας, ώστε να αφαιρέσουμε τη φλούδα τους όσο γίνεται. Μεταφέρουμε τα φουντούκια στον κάδο του επεξεργαστή τροφίμων και τα αλέθουμε μέχρι να γίνουν βούτυρο, 5-7 λεπτά περίπου (εξαρτάται από τον επεξεργαστή). Ίσως χρειαστεί να ανοίξετε τον κάδο και να καθαρίσετε τα τοιχώματα με μια σπάτουλα, ώστε να δουλευτούν καλά τα φουντούκια.

Προσθέτουμε το μέλι ή το σιρόπι σφενδάμου, το κακάο και το μισό περίπου από το νερό και ενεργοποιούμε ξανά το μούλτι. Όταν ομογενοποιηθούν τα υλικά, δοκιμάζουμε και προσαρμόζουμε εάν χρειάζεται. (Ίσως την θέλετε πιο γλυκιά ή πιο αραιή κλπ**)

Μεταφέρουμε την πραλίνα φουντουκιού σε ένα βάζο και φυλάμε σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 εβδομάδες (λέμε τώρα...). Και η σπιτική πραλίνα φουντουκιού (nutella) είναι έτοιμη! Καλοφάγωτη!

Σημειώσεις:

* Αν αγοράσετε έτοιμα καβουρδισμένα φουντούκια, καβουρδίστε τα 5-7 λεπτά ίσα-ίσα για να βγάλουν τα έλαια και τα αρώματά τους.

** Έχετε στο νου σας πως όσο την επεξεργαζόμαστε στο μούλτι, η πραλίνα φουντουκιού ζεσταίνεται αρκετά και όσο κρύνει αργότερα θα σφίξει. Καλό θα είναι να μη την κάνετε πολύ σφιχτή.

[Η συνταγή είναι από το δίγλωσσο blog της Εύης Σκούρα [The Healthy Cook](#)] [της Εύης Σκούρα](#)•

Πηγή: [bostanistas.gr](#)