

## Selbst gemachte Pralinen zum Muttertag!

Überraschen Sie Ihre Mutter zum Ehrentag mit selbst gemachten Pralinen und Desserts. Pralinen machen ist im Trend. Sie brauchen dazu Pralinenformen, die Zutaten laut Rezept und etwas Kühlzeit. Pralinen gibt es in unzähligen Geschmacksvariationen und Formen. Je nach Geschmacksvorlieben können Sie Ihr Rezept ausprobieren.

Bei den Formen eignen sich Silikonformen mit speziellen Einbuchtungen zum Gießen wie z.B. Herzform sehr gut. Bei händisch gerollten Pralinenkugeln brauchen Sie bunte Papierförmchen zum Hineinlegen.

### Hochwertige Zutaten

Bei der Auswahl der Zutaten achten Sie auf hochwertige Produkte aus biologischem Anbau. Bevorzugen Sie bei den Rezepten Gewürze und Schokolade aus fairem Handel, wenn möglich auch aus biologischem Anbau.

Bei Sammelgängen in der Natur können Sie ebenfalls Zutaten finden. Blüten von Gänseblümchen, Veilchen, Rosen, Rotklee, Borretsch und Ringelblumen eignen sich zum Verzieren der kleinen Köstlichkeiten. Dazu können Sie die Blüten kandieren, indem Sie diese mit Eiweiß betupfen und mit Puderzucker bestäuben. Wenn Sie die kandierten Blüten dunkel aufbewahren, behalten diese gut ihre Farbe.

### Warum Bio Schokolade und Fair Trade?

Über 90 % der weltweit konsumierten Schokolade wird in den Industrieländern vernascht, obwohl die wichtigsten Zutaten wie Kakao und Zucker ihren Ursprung in wirtschaftlich benachteiligten Ländern haben. Dazu ein plakativer Vergleich: Eine Tafel Schokolade lässt sich meist in 24 Stücke teilen. Den Kakaobauern und -bäuerinnen bleiben nach Abzug der Stückchen für den Handel, die Schokoladenfirma, die Verpackungsmaterialien und die übrigen Rohstoffe kaum mehr als der Preis für ein einziges Stück.

Fair gehandelte Produkte garantieren einen Mindestpreis für die ProduzentInnen, gerechte Produktionsbedingungen und verbieten Kinderarbeit. Mit dem Kauf engagieren sich KonsumentInnen für die Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika. Viele fair gehandelte Schokoladen gibt es auch aus biologischem Anbau.

Auch der genussvolle Frühstückskaffee kann aus fairem Handel sein, es gibt bereits zahlreiche Sorten im Angebot. Am 10. Mai ist der Internationale Fairtrade-Tag. Setzen Sie ein Zeichen und unterstützen Sie den fairen Handel und Frauen, die auf Kakao- und Kaffeeplantagen arbeiten.

### Palmöl in Schokoladepralinen

In Schokoladeprodukten kann Palmöl enthalten sein. Palmöl wird im Plantagenanbau in den tropischen Regionen unserer Erde erzeugt. Bei der Anlage der Plantagen werden ursprüngliche Regenwälder und mit ihnen ganze Lebensgemeinschaften zerstört. Die Bodenerosion, hoher Pestizideinsatz und menschenunwürdige Arbeitsbedingungen der Landarbeiter machen Palmöl zu einer aus ökologischer Sicht problematischen Zutat.

Seit 13.12.2014 muss bei Lebensmitteln angegeben werden, um welches Öl bzw. Fett es sich handelt, z.B. „Palmöl“, „Sojaöl“ oder „Kokosfett“. So können Sie erkennen, ob im Produkt Palmöl enthalten ist.

### Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Pralinen-Rezepte](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Tipp Schokolade](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Palmöl](#)

### Fotostrecke: Himbeer-Praline

Das Rezept zu den Himbeer-Pralinen und anderen Schokopralinen finden Sie [hier!](#)

### Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 1/7

Sie brauchen: Weiße Schokolade, Himbeeren, Schlagobers, Himbeerlikör, Pralinenform, Pürierstab, Spritzbeutel mit Tülle

□



**Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 2/7**

Tiefgekühlte Himbeeren auftauen und gut abtropfen lassen.

**Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 3/7**

Himbeeren pürieren und Likör einrühren.

□

**Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 4/7**

Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit Schlagobers verrühren.

**Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 5/7**

Himbeermus unter die Schokolade rühren.

□

**Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 6/7**

Masse mit einem Spritzbeutel in die Pralinenform füllen und einige Stunden bzw. über Nacht kühl stellen.

**Himbeer-Pralinen zubereiten, Bild 7/7**

Pralinen aus der Form drücken und in einem dekorativen Behälter auflegen bzw. ggf. verpacken.