

**Kleine Zeitung, 26. August 2024**

**26. August 2024, 10:28 Uhr**

**[https://www.kleinezeitung.at/club/rezepte/suesse\\_rezepte/18794496/himbeer-chia-pralinen](https://www.kleinezeitung.at/club/rezepte/suesse_rezepte/18794496/himbeer-chia-pralinen)**

## **Rezept**

### **Himbeer-Chia-Pralinen**

Ein Rezept von Bettina Ganglberger – „bettilicious“.



Kleine Gaumenfreuden: Himbeer-Chia-Pralinen von bittilicious

26. August 2024,

10:28 Uhr

### **Himbeer-Chia-Pralinen**

#### **Zutaten für die Chia-Marmelade:**

- 150 g TK-Himbeeren
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL Dattelsirup/ Honig / Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft

#### **Zutaten für das Topping:**

- 50 g dunkle Schokolade
- 1 TL Kokosölgefriergetrocknetes Fruchtpulver

(Herzen) Silikonformen

## **Zubereitung**

Für die Chia-Marmelade TK-Himbeeren mit Chiasamen und restlichen Zutaten zum Köcheln bringen und für ein paar Minuten stehen lassen, bis die Masse etwas eindickt. Dann kleine Silikonformen mit der Chia-Marmelade füllen und für mind. 60 Minuten im Tiefkühlfach fest werden lassen. In der Zwischenzeit Schokolade schmelzen. Dann die kleinen Herzen vorsichtig aus der Form lösen und in die Schokolade eintunken. Durch die gefrorenen Herzen kühlt die Schokolade sofort ab und ihr könnt sie gleich mit etwas Fruchtpulver bestreuen. Fertig zum Genießen!

Zur Person

Bettina Ganglberger ist eine Foodbloggerin aus Graz und teilt in den sozialen Netzwerken wie z. B. auf Instagram unter [betti\\_licious](#) mit einer Community von über 40.000 Follower:innen regelmäßig einfache vegetarische und pflanzenbasierte Rezepte. Der Fokus liegt hier zusätzlich auf zuckerfreien bzw. rein natürlich gesüßten Rezepten.

Bettina ist zusätzlich Gründerin und Geschäftsführerin der Marke „bettilicious“. Hier werden 100% natürliche, handgemachte, vegane und rein auf Dattelmischung basierte gesüßte Energiekugeln und Müslimischungen in Graz produziert. Alle Produkte verzichten gänzlich auf raffinierten Zucker und stehen unter dem Motto: Weil gesund naschen so einfach sein kann! Die Produkte sind online unter [www.betti-licious.at/shop](http://www.betti-licious.at/shop) erhältlich.

Außerdem erscheinen ihre Videos zu den Rezepten auch einmal im Monat auf der [Kleinen-Zeitung-Instagram-Seite](#) und auf [TikTok](#).