



# Πραλίνα φουντουκιού σοκολάτας

**15'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**450 γρ.**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Βάζουμε τα φουντούκια σε ένα ταψί και τα βάζουμε στον φούρνο για 4-5 λεπτά για να ζεσταθούν.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Ρίχνουμε το ¼ από τη ζάχαρη και αφήνουμε να λιώσει. Μόλις λιώσει προσθέτουμε άλλο ¼ από τη ζάχαρη για να ρίξουμε τη θερμοκρασία και να μην καεί η καραμέλα.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για την υπόλοιπη ζάχαρη μέχρι να λιώσει όλη και πάρει το καστανό χρώμα της καραμέλας. Αν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη θερμοκρασία τότε αφαιρούμε από τη φωτιά ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Βάζουμε τα ζεστά φουντούκια και ανακατεύουμε με μια μαρίζ. Αφαιρούμε σε λαδόκολλα και αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσουν καλά. Προσοχή να μην ακουμπήσουμε το μείγμα όσο είναι ζεστό γιατί καίει!
- Μεταφέρουμε τα καραμελωμένα φουντούκια, το ηλιέλαιο σε ένα μπλέντερ και τα χτυπάμε πάρα πολύ καλά για 4-5 λεπτά μέχρι να γίνει πραλίνα. Μέχρι αυτό το σημείο έχουμε την κλασική πραλίνα φουντουκιού.
- Προσθέτουμε την κουβερτούρα γάλακτος, χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Σε αυτό το σημείο έχουμε πραλίνα σοκολάτας γάλακτος.

## Συστατικά

- 200 γρ. φουντούκια
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 25 γρ. ηλιέλαιο
- 100 γρ. κουβερτούρα γάλακτος

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

737 Θερμίδες (kcal)	55.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
37%	79%	55%	17%
38.0 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.05 Αλάτι (γρ.)
42%	24%	27%	1%