



# Σφολιατίνες με πραλίνα

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Βάζουμε στο ένα **κορνέ** το τυρί κρέμα και στο άλλο την πραλίνα σοκολάτας.
- Ανοίγουμε το φύλλο μας και το κόβουμε στα 4 σταυρωτά.
- Πασπαλίζουμε με αλεύρι τη σφολιάτα μας.
- Παίρνουμε μία ξύλινη κουτάλα, τη βάζουμε στη μέση της σφολιάτας και διπλώνουμε.
- Κόβουμε με το **μαχαίρι** τη σφολιάτα μας σε λεπτές λωρίδες μέχρι το σημείο που βρίσκεται η κουτάλα. Ξεδιπλώνουμε τη σφολιάτα. Σε αυτό το σημείο, οι άκρες θα είναι κομμένες σε λωρίδες.
- Με ένα πινέλο αφαιρούμε ότι παραπάνω αλεύρι υπάρχει.
- Κόβουμε τα κορνέ μας στην άκρη, παίρνουμε την πραλίνα και κάνουμε 2 ίσιες γραμμές στο κέντρο της σφολιάτας. Κάνουμε μία λωρίδα στη μέση με το μασκαρπόνε.
- Ξεκινάμε να τυλίγουμε παίρνοντας μία μία τις λωρίδες και κλείνουμε τις 2 άκρες ώστε να καλύψουμε τη γέμιση.
- Δεν το σφίγγουμε πολύ, αφήνουμε αέρα για να μπορούν να φεύγουν οι υδατμοί όσο ψήνονται και να μη σπάσουμε τη σφολιάτα μας.
- **Μεταφέρουμε** προσεχτικά στο ταψάκι μας.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και για τις υπόλοιπες σφολιατίνες.
- Αλείφουμε τις σφολιατίνες μας, με διάλυμα από 1 κρόκο αυγού και 1 κ.γ νερό.
- Πασπαλίζουμε με φουντούκια.
- Βάζουμε σε υψηλή σχάρα και ψήνουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα και να είναι έτοιμα.
- Όταν είναι έτοιμα, αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

## Tip

Αν η σφολιάτα είναι φρέσκια μπορούμε να βάλουμε τις σφολιατίνες στην κατάψυξη και να τις ψήσουμε όποτε θέλουμε.

## Συστατικά

- 850 γρ. φύλλα σφολιάτας
- 400 γρ. [πραλίνα φουντουκιού σοκολάτας](#)
- 200 γρ. μασκαρπόνε
- 50 γρ. φουντούκια, χοντροκομμένα
- 1 αβγό, για άλειμμα
- αλεύρι γ.ο.χ., λίγο, για τη ζύμη

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

471 Θερμίδες (kcal)	35.4 Λιπαρά (γρ.)	14.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.8 Υδατ/κες (γρ.)
24%	51%	73%	11%
17.4 Σάκχαρα (γρ.)	6.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
19%	14%	12%	5%