

Dreierlei Popcorn – selber machen

Zutaten für 1 Portion

Für das Mexican-Popcorn

- 40 g Popcorn BIO-Mais
- 1 TL Limettenschale
- etwas Limettensaft
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- $\frac{3}{4}$ TL Kristallsalz

Für das Caramel-Popcorn

- 40 g Popcorn BIO-Mais
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 2 TL Zimt
- $\frac{1}{4}$ TL Kristallsalz

Für das "Käse"-Popcorn

- 40 g Popcorn BIO-Mais
- 4 EL Kokosöl
- 1 EL Edelhefe
- $\frac{1}{4}$ TL Knoblauchpulver
- 2 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Die Maiskörner in eine sehr heiße Bratpfanne geben und vorsichtig aufpoppen lassen.

Vom Herd nehmen und alle restlichen Zutaten gut untermengen.

Nährwerte pro Pappbecher

Kalorien: 373 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 22 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-popcorn-selbstgemacht.html>