

Rezept

Kurkuma-Popcorn

Ein Rezept von Kurkuma-Popcorn, am 26.04.2024

Zutaten

1 TL Rapsöl

1 TL gemahlene Kurkuma

45 g Popcorn-Mais

1 Msp. gemahlene Vanille (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 7 g F, 6 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Das Rapsöl darin durch Schwenken des Topfs gleichmäßig verteilen. Den Mais hineingeben und den Deckel auflegen. Nach wenigen Augenblicken beginnen die Körner aufzupoppen. Den Topf ab und zu rütteln, ohne ihn anzuheben - die Hitze soll beständig bleiben, damit das Aufpoppen nicht unterbrochen wird.
2. Sobald keine Pop-Geräusche mehr zu hören sind, ist das Popcorn fertig. Die gemahlene Kurkuma nach Belieben mit Vanille mischen. Das Gewürz in den Topf geben und schwenken, bis das Popcorn gleichmäßig damit überzogen ist. Das Popcorn etwas abkühlen lassen, in eine Schüssel füllen und genießen.