

Rezept

# Rosmarin-Popcorn

Ein Rezept von Rosmarin-Popcorn, am 20.04.2024

## Zutaten

Salz  
**1 EL** Kokosöl

**¼ TL** getr. Rosmarin  
**50 g** Popcorn-Mais

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 65 kcal, 3 g F, 2 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Im Mörser ¼ TL Salz und Rosmarin fein zermahlen. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Popcorn-Mais dazugeben und den Deckel auflegen.
2. Sobald der Mais aufzupoppen beginnt, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und den Topf immer wieder mit festgehaltenem Deckel schütteln, damit die noch geschlossenen Maiskörner auf den Topfboden rutschen und der gepoppte Mais nicht verbrennt.
3. Wenn kein Poppen mehr zu hören ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Popcorn in eine Schale füllen, mit dem Rosmarinsalz bestreuen und gut mischen. Sofort servieren.