

Rezept

## Salzige Popcorn-Bälle

Ein Rezept von Salzige Popcorn-Bälle, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1 EL</b> Maiskeimöl	<b>50 g</b> Maiskörner
<b>100 g</b> frisch geschälte Erdnusskerne	<b>2</b> Eiweiße
<b>1 TL</b> Zitronensaft	Kräutersalz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

### Zubereitung

1. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Maiskörner hineingeben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Während die Körner platzen, die Pfanne rütteln. Wenn die »Knallerei« aufhört, das Popcorn in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
2. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und in einem Blitzhacker fein zermahlen. Eiweiße mit Zitronensaft mit einem Handrührgerät steif schlagen. Anschließend die Nüsse und 1/4 TL Kräutersalz unterziehen. Alles mit dem Popcorn mischen.
3. Den Backofen auf 150° vorheizen und mit einem Löffel etwa 20 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Bällchen im Ofen (Mitte, Umluft 140°) etwa 15 Min. mehr trocknen als backen.