

## Käse-Popcorn

- einfach
- mittel
- schwierig

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.  
Ergibt 2 Portionen

1 Teelöffel Erdnuss-  
öl  
50 g Popcorn-Mais

1. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Mais  
beigeben, sofort zudecken. Bei mittlerer Hitze  
braten, bis alle Maiskörner aufgesprungen  
sind, in eine Schüssel geben.

20 g Butter, flüssig  
2 Esslöffel geriebener  
Parmesan  
2 Prisen Salz

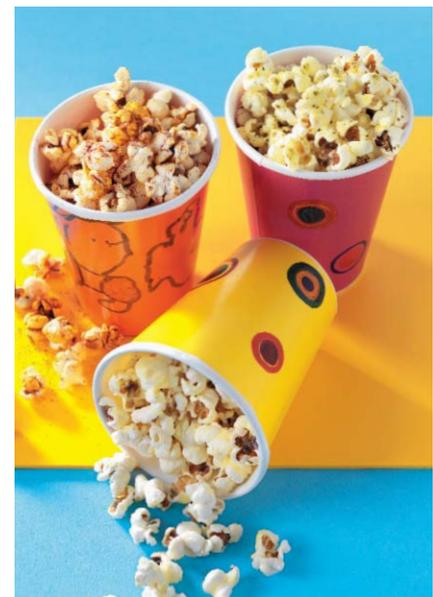


2. Butter in eine kleine Schüssel geben,  
Parmesan und Salz darunterrühren.



3. Flüssige Käsebutter über das Popcorn  
träufeln, alles gut mischen.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen  
kühl und trocken ca. 5 Tage.



## Kräuter-Popcorn

(Bild rechts, Variante des Rezepts  
siehe links) Statt Butter und Par-  
mesan 30 g flüssige Kräuterbutter  
verwenden.

Pro Portion (1/2): 13 g Fett, 6 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 867 kJ (207 kcal)