

Rezept: gesundes & kalorienarmes Popcorn

Was gehört zu einem perfekten Filmabend? Ganz genau: Popcorn! Und mit diesen 3 Zutaten geht das auch noch schnell, gesund und kalorienarm.

Zutaten für eine Portion:

3 EL Popcorn Mais

3 EL Wasser

1,5 EL Erythrit

Eine Portion entspricht ca. 100 kcal.



Zubereitung

Popcorn und Wasser in eine Glasschüssel geben und diese mit Frischhaltefolie abdecken. Mit einer Gabel in die Folie stechen, damit Luft durchdringen kann.

Bei höchster Stufe so lange in die Mikrowelle geben bis alle Körner aufgepoppt sind (ca. 5 min). Erythrit in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, das Popcorn dazu geben, vermischen und dann genießen!