



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · ZUCKERFREI

## Protein Popcorn mit Erdnuss-Kick

Dieses Protein Popcorn mit Erdnuss-Kick kombiniert süßen Crunch mit einer Extraportion Eiweiß. Ideal für zwischendurch, als Meal Prep oder nach dem Training. Mit wenigen Zutaten schnell zubereitet und perfekt für die Frischhaltedose.

**5**  
VORBEREITUNG

**10**  
ZUBEREITUNG

**4**  
PORTIONEN

**Einfach**  
SCHWIERIGKEITSGRAD

**124 kcal**  
PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DAS POPCORN

50 g Popcorn-Mais

1 TL Kokosöl (optional, zum Poppen im Topf)

#### FÜR DAS PROTEIN-COATING

20 g PB2 (entöltes Erdnusspulver)

15 g Whey-Protein Vanille (oder veganes Proteinpulver)

ca. 35–40 ml Wasser

1 TL Erythrit oder anderes kalorienfreies Süßungsmittel

1 Prise Salz

Optional: ½ TL Zimt oder 1 TL Backkakao

## • ZUBEREITUNG

- 1 Popcorn-Mais in einem großen Topf mit Deckel (optional mit 1 TL Kokosöl) erhitzen, bis alle Körner gepoppt sind. Alternativ kann eine Heißluft-Popcornmaschine verwendet werden.
- 2 PB2, Proteinpulver, Süßungsmittel, Salz und optional Zimt oder Kakao in einer Schüssel vermengen. Wasser schrittweise hinzufügen, bis eine cremige, dickflüssige Masse entsteht.
- 3 Das frische Popcorn in eine große Rührschüssel geben und sofort mit der Mischung vermengen. Am besten eignet sich ein Silikonspatel.
- 4 Für extra Crunch: Das beschichtete Popcorn auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 150 °C Umluft ca. 5–7 Minuten backen.
- 5 Vollständig abkühlen lassen und luftdicht in einer Frischhaltedose aufbewahren.

## • MAKROS PRO PORTION

**124**  
KALORIEN**11 g**  
PROTEIN**11 g**  
KOHLENHYDRATE**4 g**  
FETT**2 g**  
BALLASTSTOFFE**HINWEIS**

Achten Sie darauf, nur so viel Wasser zu verwenden, dass eine cremige, aber nicht zu flüssige Masse entsteht – ist die Konsistenz zu dünn, wird das Popcorn weich statt knusprig. Das kurze Backen im Ofen bei niedriger Temperatur sorgt dafür, dass das Coating fest wird und das Popcorn angenehm crunchy bleibt. Wird das fertige Popcorn vollständig abgekühlt und luftdicht verschlossen aufbewahrt, bleibt es bis zu drei Tage frisch und knackig.

Rezept online  
ansehen