

Popcorn – selbst gemacht!

Welches Kind freut sich nicht über die aufplatzenden Maiskörner, wenn sie plötzlich zu Popcorn werden? – Bereiten auch Sie zu Hause oder im Kindergarten mit den Kindern Popcorn zu!

Rohpopcorn besteht aus unbehandeltem Schrot und liefert daher wichtige Ballaststoffe. Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile unterstützen unsere Verdauung, indem sie im Darm aufquellen. Weitere wertvolle Bestandteile im Mais sind Pro-Vitamin A, B-Vitamine, Vitamin C und E, sowie zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kalzium usw.

Popcorn kann sogar gemeinsam mit Käse und Gemüse eine nährstoffreiche „gesunde Jause“ sein (siehe Jausenbox nebenan)!



Nachfolgend eine Rezept-Idee für eine kernige Popcorn-Nascherei – denn auch Naschen ist erlaubt!

Zutaten für ca. 4 Kinderportionen:

Je 50 g: Popcorn-Mais roh, Walnuss- und Kürbiskerne, Sesamkörner. Ca. 30 g Pflanzenöl, etwas Salz.

Zubereitung:

- Öl in eine Pfanne mit Glasdeckel geben und bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
- Ein Popcorn hineingeben und Deckel schließen, um zu testen, ob die Hitze schon ausreicht. Wenn das Korn aufpoppt, rasch alle Körner in die Pfanne geben und bei geschlossenem Glasdeckel kann nun gemeinsam beobachten, wie alle Körner aufpoppen.
- Dabei immer wieder die Pfanne rütteln, bis alle Kerne aufgeplatzt sind.
- Popcorn in eine große Schüssel leeren und ggf. mit Salz bestreuen.
- Die Kerne grob hacken, mit den Sesamkörnern unter das Popcorn mischen.
- Wer möchte kann nun auch noch etwas karamellisierten Zucker über das Popcorn-Körner-Gemisch geben: Dazu rund 200 g Zucker mit ca. 80 ml Wasser erhitzen, den Topf immer wieder schwenken. Wenn das Gemisch die richtige Farbe erreicht hat, 1 EL Butter untermengen und über das Popcorn geben, mit Kochlöffeln vermengen. Abgekühlt servieren!

