

INGREDIËNTEN

Voor 120 gr popcorn
60 gram mais
20 gram zonnebloemolie
20 gram roomboter
25 gram honing

POPCORN MET HONING

Bevat per portie van 40 gr: Kcal: 206 | Eiwit: 2,7 gr | Koolhydraten: 19,3 gr | Vet: 12,5 gr | Vezels: 3,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Neem een gewone kookpan en laat daarin de zonnebloemolie heet worden. Doe vervolgens de mais erbij en verdeel dit over de bodem van de pan.
• Doe de deksel op de pan en schud even om.
• Wacht tot je de eerste mais hoort poffen. Op dat moment zet je direct het vuur laag.
• Wacht nu totdat alle mais gepoft is. Zet het vuur uit zodra het (een paar keer over) meer dan drie seconden duurt voordat je weer iets hoort poffen.
• Neem een andere grote (wok)pan en laat daarin de boter smelten. Voeg vervolgens de honing toe en roer deze door de boter. Voeg nu de popcorn toe en blijf voorzichtig roeren. Hou dit enkele minuten vol totdat de popcorn licht begint te verkleuren.

TIPS EN TRICKS

• Om te testen of de olie al heet genoeg is gooi je er een maiskorrel in. Als die rond begint te draaien kun je aan de slag.
• Popcorn maak je van gedroogde mais. Op de meeste zakken staat ook daadwerkelijk ‘popcornmais’ of ‘pofmais’ dus dat moet lukken