

Würziges Popcorn mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	517 kcal / 2165 kJ	Fett:	25 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	60 g	ungesättige Fettsäuren:	21 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten + Backzeit

Zutaten für 4 Portionen :

2	Eiweiß
1 EL	Worcestershire Sauce
2 EL	Paprika, süss
1 1/2 TL	Cayennepfeffer
1 EL	Kreuzkümmel
1 EL	Curry
1	bis 2 TL Meersalz
1 TL	Pfeffer, frisch
150 g	kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
135 g	frisches, ungesalzenes Popcorn
200 g	Rosinen

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad (Gas Stufe 2, Umluft 160 Grad) vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen und beiseite stellen. In einer großen Schüssel Eiweiß, Worcestershire Sauce, Paprika, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer verquirlen. Walnüsse zugeben und alles gut vermengen. Anschließend das Popcorn zugeben und gut vermischen.

2. Walnuss-Popcorn-Mischung gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 15 Minuten trocknen. Die Mischung abkühlen lassen. Anschließend mit den Rosinen mischen und in einem luftdicht verschlossenen Behältnis bis zu 3 Tage aufbewahren.

Tipp: Wenn fertig gesalzenes Popcorn verwendet wird, kann die Menge des Meersalzes reduziert werden.