

# Rezept: gesundes Ingwer-Popcorn



Dieses Popcorn ist ein gesunder Snack für Gross und Klein. Es ist simpel zum Zubereiten und schmeckt wunderbar!

## **Zutaten:**

- Popcorn Mais
- BIO Kokosöl (zb. von Alnatura)
- flüssiger Honig
- Ingwer (Ginger) ätherisches Öl (in CPTG Qualitätsstandard)
- Salz

## **So wird's gemacht:**

1. Popcorn ohne Fett in einer beschichteten Pfanne springen lassen und in eine Schüssel geben.
2. in einer kleinen Pfanne gibst du 1 EL BIO Kokosöl (zb. von Alnatura) und 1 Kaffeelöffel flüssiger Honig dazu und erwärmst die Masse bis sie flüssig ist. Achtung, das geht schnell! Pfanne danach sofort vom Herd ziehen.
3. 3-4 Tropfen Ginger ätherisches Öl (bitte auf CPTG Qualitätsstandard achten) dazu geben und gut rühren.
4. Nun das Gemisch von Kokosöl, Honig und Ingwer als ätherisches Öl möglichst regelmässig auf das Popcorn verteilen.
5. Wenig Salz über das Popcorn geben und gut mischen.
6. Fertig!

En Guete!