

**NÄHRWERTE
pro 100 g:**

Brennwert	272 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	15,7 g
Fett	2,7 g

PROTEIN- POPCORN

ZUTATEN für 100 g:

- 50 g Popcorn-Mais
- 3 EL Wasser
- 40 g Fiber Pulver
- 15 g WEIDER Gold Whey Kokos-Cookie

ZUBEREITUNG:

1. Die ersten drei Zutaten in einer mikrowellengeeigneten Schüssel verrühren und einen Deckel locker auf die Schüssel legen.
2. Das Popcorn bei 800 Watt für 5-6 min. in der Mikrowelle zubereiten, bis kaum noch Körner poppen.
3. Das dampfende Popcorn sofort in der Schüssel mit Proteinpulver bestreuen und kurz vermischen.

Hinweis: Noch intensiver schmeckt das Popcorn, wenn man anstatt dem Wasser Kokosöl nimmt. Dann erhöhen sich allerdings auch die Kalorien.

