



Ατομικά γλυκά με ποπ κορν

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ετοιμάζουμε ένα [ταψάκι](#) 25x35εκ. στρώνοντάς το με λαδόκολλα.
- [Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί](#) ή στον φούρνο μικροκυμάτων.
- Μοιράζουμε τη σοκολάτα σε όσα [μπολάκια](#) έχουμε χωρίσει τα [χρώματα](#) ούτως ώστε να τη χρωματίσουμε.
- Με τη βοήθεια μιας οδοντογλυφίδας παίρνουμε λίγο από το χρώμα και χρωματίζουμε τη σοκολάτα ανακατεύοντάς τη καλά με ένα πλαστικό κουτάλι.
- Αδειάζουμε το ποπ-κορν στο ταψάκι.
- Πασπαλίζουμε τη σοκολάτα με τη βοήθεια του κουταλιού παντού πάνω στο ποπ-κορν.
- Πασπαλίζουμε τα καραμελάκια πάνω στο ταψάκι.
- Ετοιμάζουμε και τις υπόλοιπες σοκολάτες και τις πασπαλίζουμε και αυτές πάνω από το ποπκόρν και τα καραμελάκια.
- Αφήνουμε να κρυσώσει το μείγμα και να κολλήσουν τα ποπκόρν μεταξύ τους.
- Σπάμε το γλυκό σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 60 γρ. ποπ κορν, έτοιμο
- 200 γρ. κουβερτούρα λευκή
- ροζ χρώμα ζαχ/κής σε πάστα
- [κίτρινο χρώμα ζαχ/κής σε πάστα](#)
- καραμέλες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

238 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	8.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	20%	42%	8%
8.7 Σάκχαρα (γρ.)	4.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
10%	9%	14%	1%