



Καραμελωμένα pop corn

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 120° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το βούτυρο, την καστανή ζάχαρη, το μέλι, το αλάτι και ανακατεύουμε συνέχεια, με μία ξύλινη κουτάλα, για 3-4 λεπτά μέχρι να γίνει η καραμέλα.
- Σβήνουμε τη φωτιά, βάζουμε τη σόδα και ανακατεύουμε μέχρι να αφρίσει το μείγμα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε μπολ που έχουμε βάλει τα pop corn και ανακατεύουμε καλά με μία κουτάλα.
- Μεταφέρουμε σε ένα [ταψάκι](#), στρωμένο με λαδόκολλα, τα απλώνουμε καλά και ψήνουμε 45 λεπτά ανακατεύοντας ενδιάμεσα 2-3 φορές.
- Αφήνουμε να κρυώσουν πολύ καλά και σερβίρουμε.

Tip

Μπορεί να συντηρηθεί σε θερμοκρασία δωματίου σε ένα κλειστό βάζο μέχρι μία εβδομάδα! Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και άλλες γεύσεις πόπκορν ανάλογα με τις γεύσεις μας αλλά ξεκινήστε από το απλό πρώτα.

Συστατικά

- 125 γρ. βούτυρο
- 220 γρ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι
- 2 κ.σ. κοφτές σόδα μαγειρική
- 100 γρ. ποπ κορν, βουτύρου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

596 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	18.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	70.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	47%	90%	27%

58.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.5 Αλάτι (γρ.)
64%	5%	10%	75%