

Power-Frühstück mit Grafshafter Goldsaft – auch für unterwegs

Veganer Chia-Pudding mit Kokoschips, Beeren und Nüssen

Meckenheim, Februar 2019 – Beim aktuellen Schmuddelwetter fällt es schwer, morgens aus dem Bett zu kommen. Warum also nicht den Tag mit einem Frühstück beginnen, das vor Power nur so strotzt? Ein lecker-leichter Chia-Pudding ist dafür genau das Richtige! Die Kombination aus gesunden Chia-Samen und erlesener Kokosnussmilch ist eine willkommene vegane Frühstücks-Alternative, die den Körper mit Vitaminen und Energie für den restlichen Tag versorgt. Die Grafshafter Krautfabrik verrät nun das perfekte Rezept für veganen Chia-Pudding – natürlich mit Grafshafter Goldsaft veredelt. Ein köstliches Topping aus Kokoschips, Nüssen und Beeren vollendet den Genuss.

Chia-Samen sind ein beliebtes Superfood. Und das nicht ohne Grund: Die Samen der zentralamerikanischen Chia-Pflanze sind randvoll mit Proteinen, gesunden Fettsäuren und Vitaminen. Besonders morgens machen die Samen wohligh satt und sind als Pudding angenehm für den Magen. Gleichzeitig liefert der Chia-Pudding die nötige Energie, um kraftvoll in den Tag zu starten – und das bei jedem Wetter. Im praktischen Schraubglas ist der feine Pudding nicht nur für ein nahrhaftes Frühstück zu Hause ideal, sondern kann auch perfekt als Snack im Büro gegessen werden. Unser Chia-Pudding macht so auch als köstlicher Reiseproviant eine gute Figur. Verfeinert mit gemahlener Vanille, Kakao oder Zimt und mit einem Schuss Grafshafter Goldsaft veredelt, entsteht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis: Der mild-nussige Geschmack der Chia-Samen harmoniert perfekt mit der bitteren Süße des Klassikers aus dem gelben Becher.

Grafshafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup ganz ohne chemische Zusätze. Er ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und daher auch für Veganer geeignet. Mit seinem unverwechselbaren Geschmack und der natürlichen Süße schafft es der Grafshafter Goldsaft, jedes Frühstück zu einem geschmacklichen Highlight zu machen.

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH, Benjamin Kolthoff, Völckersstraße 44, 22765 Hamburg, Tel.: 040 / 853760 29
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de

Rezept

Veganer Chia-Pudding mit Kokoschips, Beeren und Nüssen

Für 2 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 15-20 Minuten (anschließend über Nacht im Kühlschrank quellen lassen)

Zutaten:

50 g Chia-Samen
400 ml Kokosnussmilch
1 Msp. gemahlene Vanille, Zimt oder roher Kakao
1 Prise Salz (optional)
2 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup

Für das Topping:

Getrocknete Kokoschips
Ungesalzene Nüsse
Frische Beeren

Zubereitung:

Chia-Samen in die Kokosnussmilch rühren. Je nach Belieben Vanille, Zimt oder Kakao sowie Grafschafter Goldsaft und Prise Salz unter den Chia-Pudding heben. Auf zwei Gläser verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Wer es eilig hat, kann den Pudding auch nur 30 Minuten lang quellen lassen. Für das Topping eine Handvoll Beeren pürieren und anschließend unter den Chia-Pudding heben. Vor dem Servieren mit Nüssen und Kokoschips verzieren.

Tipp:

Der Chia-Pudding eignet sich auch hervorragend als gesundes Power-Frühstück to go. Dazu den Pudding einfach vor dem Quellen in ein Einmachglas mit Schraubverschluss füllen, Nuss- und Kokos-Topping am besten separat transportieren.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH, Benjamin Kolthoff, Völckersstraße 44, 22765 Hamburg, Tel.: 040 / 853760 29
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de

Pressemitteilung

Über Grafschafter

Seit 125 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise rheinisches Apfelkraut mit und ohne Zuckerzusatz, Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen und die „Lütticher Delikatesse“, eine Spezialität nach belgischer Rezeptur. Für die Wintersaison bietet Grafschafter vier köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt, die frische Variante Birne-Orange und neu ab Herbst 2018 Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell und Heller Sirup. Wibine Invertzuckercreme und Golden Rocks Kandis-Spezialitäten runden das Angebot ab. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH, Benjamin Kolthoff, Völckersstraße 44, 22765 Hamburg, Tel.: 040 / 853760 29
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de