



Pressemitteilung

Fit ins Frühjahr: der Fitmacher-Shake

(Meckenheim, 26.04.2016) Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und dennoch kommt es bei rund 24 Prozent der Deutschen morgens zu kurz. Für einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil ist das Frühstück unerlässlich. Morgens ist vor allem eine wohlproportionierte Zufuhr verschiedener Nährstoffe wichtig. „Eine Mischung aus Obst, Kohlenhydraten und Eiweiß bietet den optimalen Energie-Kick“ weiß Steffen Deibler, Weltrekordhalter im Schwimmen. Gerade bei Zeitmangel bietet sich ein Fitmacher-Shake an, der das Frühstück ersetzt und die Grundlage für den Tag bietet. Im Graftschafter Fitmacher-Shake stecken alle wichtigen Nährstoffe – zudem ist er eine wahre Eiweiß- und Vitaminbombe. Passend zum Beginn der Frühjahrszeit präsentiert Graftschafter das Rezept für einen leckeren Frühstücks-Shake.

Nach den langen, kalten Wintermonaten wird im Frühjahr, zur Vorbereitung für den Sommer, Sport wieder sehr beliebt: Rund 20 Prozent der Deutschen beginnt im Frühling mit einem festen Trainingsprogramm und treibt sogar vor der Arbeit Sport. „Für ein intensives Training braucht der Körper ausreichend Energie. Besonders wichtig ist daher die Zufuhr von Eiweiß und genügend Nährstoffen vor dem Training“, so Steffen Deibler. Ideal dafür geeignet ist ein Shake aus Joghurt, Buttermilch, Weizenkleie und Haferflocken - die perfekte Kombination aus Eiweiß und Kohlenhydraten und Nährstoffen wie Eisen und Magnesium.

Rezept: Fitmacher-Shake

Für den leckeren Drink sind nur eine Handvoll Zutaten nötig. Einfach eine Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein lösen und mit Joghurt, Buttermilch und Limettensaft pürieren. Anschließend Haferflocken und Weizenkleie untermischen, in Gläser füllen und nach Wunsch mit Limettenscheiben servieren. 2-3 Esslöffel Zuckerrübensirup geben einen malzig-süßen Geschmack und sorgen für den zusätzlichen Energie-Kick. Pluspunkt: Der Fitmacher-Drink ist in wenigen Minuten hergestellt und kann bereits am Vorabend zubereitet werden. Im Kühlschrank ist er mindestens zwei Tage haltbar. Auch vor und nach dem Sport versorgt der Graftschafter Fitmacher-Drink den Körper mit ausreichend Energie.

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

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de. Leckere Kreationen und tolle Tipps fürs Frühstück können auf www.diefuehstuecker.de nachgelesen werden.

Pressekontakt:

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