



Spitzensportler verrät Superfood-Geheimnis

Mit Schwung in das neue Jahr: Açai Bowl mit Grafschafter Goldsaft

Viele Deutsche befassen sich zu Jahresbeginn mit dem Thema Ernährung. Damit der Start ins neue Jahr nicht nur gesund, sondern auch lecker ist, präsentiert Grafschafter gemeinsam mit dem Profiradsportler Ben Urbanke ein ganz besonderes Rezept: Eine Açai Bowl mit Chia-Samen. Das Außergewöhnliche daran sind die sogenannten Superfood-Zutaten: „Sie sind naturbelassen, reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Antioxidantien und daher perfekt für einen Energieschub zum Jahresbeginn“, verrät Ben Urbanke. Der Zuckerrübensirup von Grafschafter verleiht dem Rezept dabei eine natürliche Süße und spendet schnell Energie.

Meckenheim, Dezember 2016. Zum neuen Jahr überdenken viele Deutsche ihre Essgewohnheiten. „Ein häufiges Thema dabei ist eine vegane Ernährung“, verrät Ben Urbanke. Der Spitzensportler ernährt sich seit 2012 ausschließlich vegan und absolviert regelmäßig Rennen über 400, 600 oder sogar 1000-Kilometer. Dabei fühlt er sich besser als je zuvor: „Ich bin fitter, wacher und ausdauernder“. Ein weiterer Geheimitipp seiner Ernährung sind die sogenannten Superfoods. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund: „Besonders Superfoods wie Acai, Spirulina oder Goji Beeren beugen langen Regenerationszeiten und Muskelkater vor“, weiß der Sportler aus Erfahrung. Passend dazu präsentiert er gemeinsam mit Grafschafter das Rezept für eine leckere Açai Bowl mit Chia-Samen und Grafschafter Goldsaft.

Gesund und lecker – Superfoods

Die Açai-Beeren enthalten neben vielen Antioxidantien eine Menge Vitamine und Mineralien und gelten daher als wahre Wunderbeeren. Für noch mehr Energie sorgen Chia-Samen, die einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Vitaminen enthalten. Der Grafschafter Goldsaft ist zu 100% vegan und verleiht der Açai-Bowl eine natürliche Süße. Der Grafschafter Sirup besteht nur aus dem Saft der Zuckerrüben und ist aufgrund seines günstigen Zuckerspektrums, das unter anderem freie Glukose und Fructose bereitstellt, ein schneller Energie-Spender für Sportler. Wer dann noch nicht genug hat vom Superfood, kann ein paar Nüsse und Früchte hinzu geben. Das gibt zusätzlichen Schwung“, so Ben Urbanke. Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann sich weitere Inspiration vom Profisportler holen: Mit dem Kochbuch „Be faster go vegan“ beweist er, dass gesunde Ernährung schnell und einfach zubereitet werden kann.

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

Açaí Bowl mit Graftschafter Goldsaft

Für zwei Personen

Zutaten

2 Bananen
2 Cups (gefrorene) Açaí-Beeren
4 EL Mandelmilch
2 EL Mandelmus
2 TL Graftschafter Goldsaft
2 TL Chia-Samen
Nüsse
Kiwi

Zubereitung

Bananen, Açaí-Beeren, Mandelmilch, Mandelmus, Graftschafter Goldsaft und Chia-Samen im Mixer pürieren. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Brei in eine Schüssel füllen und mit Toppings bestreuen. Z. B. Müsli, Nüsse, Chia-Samen, Goji-Beeren, frische Früchten, Kokosflocken, Granatapfel oder Kakaobohnensplitter.

Rezepte mit dem Graftschafter Goldsaft gibt es auf www.grafschafter.de/rezepte.

Über Graftschafter

Die Graftschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG verbindet seit über 120 Jahren Zuckerrübensirup-Erfahrung mit dem Angebot zahlreicher Brotaufstrich-Spezialitäten. Im Unternehmen werden Sirupe und Fruchtaufstriche sowie spezielle Flüssigzucker-Mischungen hergestellt. Heute werden von der Graftschafter-Gruppe mit ihren 138 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.300 Tonnen süßer Brotaufstriche und rund 35.900 Tonnen Industriesirupe hergestellt. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) zertifiziert. Weitere Produkte von der Graftschafter-Gruppe sind beispielsweise Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie Apfelschmaus, Birnen- und Pflaumenschmaus, Apfelschmaus Pur ohne jeglichen Zusatz von Zucker, die Lütticher Delikatesse aus Äpfeln, Birnen und Datteln, und Graftschafter Gourmet (Apfel-Cassis, Apfel-Holunder, Apfel-Ingwer). Als jährliche Saisonvariante wird der Fruchtaufstrich Winterzauber in drei Sorten (Apfel-Sauerkirsche, Birne-Orange, Apfel-Sultanine) angeboten. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamellsirup und Heller Sirup. Wibine Invertzuckercreme und Golden Rocks Kandis-Spezialitäten runden das Angebot ab. Neben diesen Produkten werden auch die Graftschafter-Flüssigzucker-Spezialitäten an die weiterverarbeitende Industrie geliefert. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet und aus verschiedenen Zuckerarten speziell gemischt. 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