



Genussvoller Brunch: Vegane Pancakes

Leckeres Frühlingsrezept mit Graftschafter Zuckerrübensirup

Meckenheim, März 2017 – Mit den steigenden Temperaturen beginnt auch wieder die Zeit, mit der Familie und Freunden im Garten die Sonne zu genießen und ausgiebig zu brunchen. Besonders vegane Kreationen sind hierbei beliebt. Spitzensportler Ben Urbanke ernährt sich seit Jahren vegan und weiß, wie lecker diese Art von Brunch sein kann. Zu seinen absoluten Favoriten zählen Pancakes. Sie sind nicht nur schnell zubereitet, sondern mit den richtigen Zutaten auch ein optimaler Start in den Tag. Gemeinsam mit der Graftschafter Krautfabrik präsentiert der Spitzensportler das Highlight eines jeden Brunchs: Pancakes mit Banane und dem Graftschafter Zuckerrübensirup.

Gerade der Frühling steht für Neuanfang und regt dazu an, Neues auszuprobieren – insbesondere tierische Produkte werden dabei immer häufiger vom Einkaufszettel gestrichen. Dass vegane Kreationen nahrhaft und für jedermann geeignet sind, beweist der Extremsportler Ben Urbanke. Seit 2012 ernährt er sich ausschließlich vegan und nimmt erfolgreich an 400, 600 und sogar 1.000 Kilometer Rennen teil: „Seit meiner Ernährungsumstellung bin ich fitter, wacher und ausdauernder und fühle mich besser als je zuvor“, sagt Urbanke.

Das von Ben Urbanke kreierte Rezept für Pancakes mit Graftschafter Zuckerrübensirup und Banane bietet einen ganz besonderen Genuss: „Der Teig aus Sojamilch und Mehl bietet die perfekte Grundlage für einen luftigen Pancake. Die Bananen liefern die nötige Energie für einen guten Start in den Tag“, weiß der Spitzensportler. „Für die natürliche Süße sorgt der Graftschafter Zuckerrübensirup, der durch seinen malzig-karamelligen Geschmack die Pancakes perfekt abrundet“, so Urbanke weiter. Der Sirup wird ausschließlich aus Zuckerrüben und ohne weitere Zusätze hergestellt und ist deshalb vegan. Mit der leckeren Rezeptidee von Ben Urbanke und Graftschafter steht einem genussvollen Frühlingsbrunch nichts mehr im Wege.

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

Vegane Pancakes mit Banane und Grafschafter Goldsaft

Für vier Personen

Zutaten

200 g Mehl
400 ml Sojamilch
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 EL Grafschafter Goldsaft
1 Banane

Zubereitung

Den Herd auf mittlere Hitze stellen. Alle Zutaten miteinander vermischen, bis ein cremiger Teig entsteht. Mit einem Schöpflöffel den Teig in die vorgewärmte Pfanne geben. Backen, bis die Oberfläche des Pancakes nicht mehr feucht ist. Pancakes wenden. Immer wieder mal schauen, ob die untere Seite schon die gewünschte Bräunung erreicht hat, dann auf einen Teller geben. Pancakes nacheinander backen und aufeinander stapeln. Anschließend mit Bananen und Grafschafter Goldsaft anrichten.

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

Über Grafschafter

Die Grafschafter 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 Grafschafter-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 Grafschafter-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 Grafschafter 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 Grafschafter-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