

Frühstück auf dem Weg

Veröffentlicht am: 18.11.2014, 12:14

Pressemitteilung von: **P.U.N.K.T. PR // Benjamin Kolthoff**

Insbesondere in der Woche haben berufstätige Menschen keine Zeit mehr den Tag mit einer ausgewogenen Mahlzeit zu beginnen. Nach einer Studie des Frühstückportals diefruehstuecker.de stehen 80 Prozent aller Deutschen inklusive Vorbereitung weniger als 20 Minuten zum Frühstück zur Verfügung. Doch länger schlafen und stattdessen auf das Frühstück zu verzichten ist keine gute Idee: Die Konzentration lässt bei der Arbeit schnell nach. Gleichzeitig isst man über den Tag verteilt mehr. So besteht die Gefahr Pfunde zuzulegen. Die Lösung: Viele Frühstücksgerichte lassen sich bereits am Abend vorbereiten.

Hamburg, 18. November 2014. Nur vier Prozent aller Deutschen nehmen sich in der Woche mehr als eine halbe Stunde Zeit zum Frühstück. Doch Kinder und Erwachsene benötigen eine ausgewogene Mahlzeit am Morgen, um die nötige Konzentration für die Schule oder die Arbeit aufbringen zu können.

In Eile greifen viele zu kleinen Snacks - besonders beliebt: Müsliriegel. Doch die herkömmlichen Leckereien aus dem Supermarkt sind in der Regel gar nicht so gesund, wie viele vermuten. Insbesondere der Anteil an Zucker gleicht mehr einer herkömmlichen Süßigkeit und weniger einem ausgewogenen Frühstückssnack. So hat ein Müsliriegel aus dem Supermarkt bereits über 450 Kilokalorien. Damit deckt der Snack durchschnittlich bereits ein Drittel des täglichen Kalorienbedarfs ab. Knapp ein Viertel des gesamten Riegels besteht aus Industriezucker.

Dabei bietet unsere Natur viele kalorienarme Süßungsmöglichkeiten: etwa Honig. Das "süße Gold" setzt deutlich weniger an und ist nebenbei auch noch sehr gesund: Bereits seit vielen Generationen ist Honig als Bakterienkiller bekannt. Die Wirkung ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

Ganz ohne Zucker kommt dieses Rezept für einen selbstgemachten Müsliriegel von Langnese Honig aus. Mit nur 186 Kalorien handelt es sich hierbei um einen gesunden Frühstückssnack:

Rezept: Müsliriegel (ca. 30 Stück)

Zutaten:

- 200 g Butter
- 250 g Langnese Honig Flotte Biene Wildblütenhonig
- 1 säuerlicher Apfel (ca. 250 g)
- 1 unbehandelte Orange
- 300 g Haferflocken, blütenart
- 100 g Kokosraspel
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Sesam
- 1/2 TL Zimt
- 50 g weiße Schokolade

Zubereitung (Ca. 45 Minuten):

Butter schmelzen, 125 ml Wasser und Honig dazugeben und sprudelnd kochen lassen. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch reiben. Orange waschen, Schale fein reiben, Saft

auspressen. Haferflocken, Kokosraspel, Haselnüsse, Leinsamen, Sesam, Zimt, geriebenen Apfel, Orangenschale und -saft sorgfältig unter die Honigmasse mengen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse ca. 1 cm dick zu einer Fläche von 20 x 30 cm verteilen und fest andrücken. Schnittlinien für die Riegel markieren. (2 cm x 10 cm). Riegel im vorgeheizten Backofen (E.-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen, anschließend vorhandene Markierungen vorsichtig nachschneiden und abkühlen lassen. Schokolade hacken und schmelzen. Riegel damit verzieren.

Pressekontakt

Herr Benjamin Kolthoff
Kundenberater

P.U.N.K.T. PR

Völckersstraße 44
22765 Hamburg, Deutschland

Telefon: 040-85 37 60 25
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de
Website:

Firmenportrait

P.U.N.K.T. PR ist eine Spezialagentur für Marken- und Produkt-PR. Mit 35 namhaften Kunden aus Industrie und Handel gehören wir in diesem Bereich zu den führenden PR-Agenturen Deutschlands.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>