maple FROM CANADA

AHORNSIRUP AUS KANADA

Das „flüssige Gold“ sorgt für feine Süße, mehr Geschmack und Energie.

Wer Ahornsirup hört, denkt sofort an Pancakes. Zugegeben, die kleinen Pfannkuchen sind lecker, doch geht da nicht noch mehr? Aber klar! Ahornsirup aus Kanada ist ein reines Naturprodukt und weit mehr als eine süße Alternative. Das **„flüssige Gold"** ist ein tolles Gewürz für fast alle Speisen. Schon ein paar Tropfen sorgen für vollmundigen Geschmack und das gewisse Etwas. Außerdem versorgt Ahornsirup unser Gehirn und unsere Muskeln effektiv mit Energie.

ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT

ENERGIESCHUB FÜR SPORTLICH AKTIVE

Denn Ahornsirup enthält 65 % Zucker (Saccharose). Diese besteht zu gleichen Teilen aus Glukose und Fruktose. Glukose ist eine für den Körper besonders schnell verfügbare Energiequelle und eignet sich hervorragend, um vor dem Sport Energie zu tanken, zwischendurch einen Durchhänger zu vermeiden und anschließend die Energiespeicher wieder aufzufüllen.

TRAUBEN-AHORN-SPORTGETRÄNK

ZUTATEN (für 8 Gläser)
750 ml stilles kaltes Wasser
30 ml Ahornsirup
50 ml Zitronensaft
200 ml Traubensaft
1 g Kochsalz
Außerdem:
Frische Minze

ZUBEREITUNG:
Alle Zutaten mischen, Minze hinzufügen und gut gekühlt genießen.

Nährwerte pro Glas:

ENERGIE:
23 kcal

NATRIUM:
40 mg

KOHLENHYDRATE:
5,3 g

APFEL-AHORN-SPORTGETRÄNK

ZUTATEN (für 8 Gläser)
750 ml stilles kaltes Wasser
30 ml Ahornsirup
50 ml Zitronensaft
200 ml Apfelsaft 100% naturtrüb
1 g Kochsalz
Außerdem:
Frische Minze

ZUBEREITUNG:
Alle Zutaten mischen, Minze hinzufügen und gut gekühlt genießen.

Nährwerte pro Glas:

ENERGIE:
20 kcal

NATRIUM:
40 mg

KOHLENHYDRATE:
4,7 g

GERÖSTETER AHORN-BLUMENKOHLSALAT

VERY DARK
Strong taste

ZUTATEN (für 4 Portionen)

1 Blumenkohl
125 ml (175 g) und
1 EL Ahornsirup
2 EL Tomatenmark
5 EL Reismehl
je 1 TL Kreuzkümmel,
Rauchpaprika,
Knoblauch- und
Chilipulver
3 EL Apfelessig
4 EL Sojasauce
200 g Grünkohl
(geschnitten)
2 Handvoll Endiviensalat
200 g schwarze Bohnen
(aus der Dose)
2 Lauchzwiebeln
60 g Pinienkerne
1 Granatapfel
1 Bund Petersilie
4 EL Tahini
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Senf
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen. Aus 125 ml Ahornsirup, Tomatenmark, Reismehl, Gewürzen, Apfelessig und Sojasauce eine Marinade rühren. Blumenkohl darin wenden, bis er gleichmäßig mit der Marinade überzogen ist.

2. Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 15-20 Minuten rösten.

3. Grünkohl und Endiviensalat waschen und in eine große Salatschüssel geben. Bohnen abgießen. Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Petersilie fein hacken.

4. Aus Tahini, Zitronensaft, restlichem Ahornsirup und Senf ein Dressing rühren. Solange mit Wasser verdünnen, bis es eine cremige Konsistenz hat, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten für den Salat in die Salatschüssel geben und gut mit dem Tahini-Dressing vermischen. Zum Schluss den warmen, gerösteten Blumenkohl dazugeben und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLENHYDRATE:
	670 kcal/ 2810 kJ	30 g	17 g	92 g

AHORN-BBQ-LACHS AUS DEM OFEN

ZUTATEN (für 4 Portionen)

2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
3 EL Ahornsirup
3 EL Sojasauce
je 1/2 TL Kreuzkümmel, Rauchpaprika, ganze Pfefferkörner, Knoblauch- und Chilipulver
2 EL Apfelessig
800 g Lachsfilet
400 g grüne Bohnen
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Bio-Zitronen
2 EL Olivenöl
2 EL Sesam
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Ahornsirup mit Sojasauce, Gewürzen und Apfelessig in einem kleinen Topf verrühren, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Marinade zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen.

2. Lachs in 4 Stücke schneiden, in eine flache Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. 15 Minuten marinieren lassen.

3. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, danach eiskalt abschrecken.

4. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Bohnen mit Olivenöl, Sesam und den Lauchzwiebeln vermischen. Alles salzen und pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Zitronenscheiben dazulegen. Den Lachs darauflegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 15-20 Minuten backen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Nährwerte pro Portion:	ENERGIE:	EIWEISS:	FETT:	KOHLENHYDRATE:
	560 kcal/ 2350 kJ	46 g	34 g	16 g

Reiner Ahornsirup aus Kanada ist vegan und besteht zu 100 % aus dem Saft der Ahornbäume. Dieser Sirup wird nicht durch Zusatzstoffe oder weitere Zutaten verfälscht, sondern lediglich durch Erhitzen eingedickt. So bleiben die natürlichen Inhaltsstoffe erhalten.

AHORNSIRUP – EIN UNVERFÄLSCHTES NATURPRODUKT

AHORNSÜSSE HILFT KALORIEN ZU SPAREN

In 100 g Ahornsirup (= 75 ml) stecken 66 g Zucker. Der schlägt mit 269 kcal zu Buche. Das sind 34 % weniger im Vergleich zu raffiniertem Haushaltszucker. Deshalb hat Ahornsirup weniger Süßkraft, was aber durch den ausgeprägten Geschmack wettgemacht wird.

WAS SONST NOCH DRINSTECKT:

Ahornsirup enthält essentielle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Polyphenole. So ist er reich an Mangan und Riboflavin (Vitamin B2) und dient als Quelle für Kupfer. Diese Nährstoffe tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

KLASSIFIZIERUNG

Es gibt vier Sorten kanadischen Ahornsirup.
Die Zeit für die Ernte ist kurz: Je nach Region werden die Bäume zwischen März und April nur für zwölf bis 20 Tage angezapft. Durch das Erhitzen des Baumsaftes entsteht am Anfang der Saison ein heller, milder Ahornsirup. Später in der Saison wird der Sirup dunkler und intensiver im Geschmack.

FEINE SÜSSE, ZARTES AHORNAROMA
Ideales Topping für Joghurt, Früchte oder Eiscreme.

KLARER, AUSGEPRÄGTER GESCHMACK
Passt gut als Zutat für Vinaigrette oder andere Saucen.

INTENSIVER, KARAMELLARTIGER GESCHMACK
Perfekt zum Kochen und Backen.

KRÄFTIG UND STARK
eignet sich für längere Garzeiten im Ofen und zum Glasieren von Fleisch.

maple FROM CANADA

KONTAKT
mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn
Tel. +49-228-943787-0
E-Mail: info@ahornsirup-kanada.de
www.ahornsirup-kanada.de