



AHORN SIRUP
AUS KANADA

DIE POWER AUS DER NATUR



Die natürliche Energiequelle
für Freizeit- und Leistungssportler

Mit dem richtigen Treibstoff ins Ziel




Effektives Training, Disziplin und ausgewogene Ernährung: Das sind die Erfolgsparameter für sportliche Leistungsfähigkeit. Häufig jedoch bleibt bei Hobby- und Leistungssportlern die Ernährung auf der Strecke. Dabei gibt es viele hilfreiche Tipps. Einer davon: Ahornsirup aus Kanada. Das reine und vegane Naturprodukt schmeckt nicht nur sehr gut – es kann den richtigen Energieschub liefern.



„Gerade Hobbyathleten unterschätzen oft den Effekt, den die Ernährung auf sportlichen Erfolg oder Misserfolg haben kann“, so die Erfahrung von Heike Lemberger, Ernährungsexpertin von der Universität Hamburg, Institut für Bewegungswissenschaft. „Eine kohlenhydratbetonte Ernährung ist schon im Training essenziell.“ Und dies nicht nur, um langfristig erfolgreich zu sein, sondern auch um Schwächegefühl, Antriebslosigkeit und häufige Erkältungserkrankungen zu vermeiden.

Ahornsirup: Mehr als nur Energie



Ohne Kohlenhydrate keine optimale Leistung! Anders als Fett und Eiweiß wird dieses Muskelbenzin effizient verstoffwechselt. Einziges Problem: Der Speicher für Kohlenhydrate (Glykogen) in der Muskulatur ist klein. Je nach Trainingsstatus und Muskelmasse kann der Körper circa 300-600 Gramm Glykogen speichern und damit intensiv 60-90 Minuten durchpowern. Danach heißt es, Nachtanken. Schnell und effektiv ist Ahornsirup. Er besteht zu 66 % aus Zucker und liefert somit im Nu natürliche Energie!

Im „flüssigen Gold“, wie die Kanadier Ahornsirup nennen, stecken von Natur aus lebenswichtige Leistungsnährstoffe: „Im Gegensatz zu vielen anderen süßen Energielieferanten enthält Ahornsirup Vitamine wie Vitamin B2, Spurenelemente wie Mangan und Kupfer sowie sekundäre Pflanzenstoffe“, so Heike Lemberger. Die Fitness- und Ernährungsexpertin stellt immer wieder fest, dass Sportler oft zu wenig von diesen Vitalstoffe aufnehmen. Dabei haben insbesondere sportlich aktive Menschen einen deutlich höheren Bedarf an diesen Leistungsträgern. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken als Antioxidantien indem sie freie Radikale abfangen, die bei Bewegung, Stress und Atmen vermehrt auftreten.

*Wer powern will
braucht
Kohlenhydrate*

VOR DEM TRAINING

30-60 min. vor dem Training unterstützt ein kleiner Kohlenhydrat-Snack die Energieversorgung.

Veganer Ahorn-Fruchtjoghurt

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:

- 60 g Sojaflocken
- 150 g Soja-Joghurtalternative
- 25 g Cranberries
- 1 süße Birne, z.B. William Christ
- 5 g gehackte Pistazien
- 5 g Kürbiskerne
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Ahornsirup aus Kanada

ZUBEREITUNG:

1. Sojaflocken in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
2. Sojaflocken und Joghurtalternative verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.
3. Cranberries je nach Größe halbieren oder dritteln. Birne waschen, entkernen und klein würfeln.
4. Birne, Pistazien, Kürbiskerne, Zitronensaft und Ahornsirup in die Soja-Joghurtmischung geben und verrühren. Mit Cranberries garnieren.

Je nach Ernährungsweise kann die Soja-Joghurtalternative durch einen Naturjoghurt ersetzt werden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten (ohne Wartezeit)

NÄHRWERTE:

- Energie: 540 kcal/ 2260 kJ
- Eiweiß: 28 g
- Fett: 20 g
- Kohlenhydrate: 56 g



VOR DEM TRAINING

30-60 min. vor dem Training unterstützt ein kleiner Kohlenhydrat-Snack die Energieversorgung.

Nudelsalat mit Frischkäsedressing

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:

50 g Spirelli (ungekocht)
100 g Mini-Mozzarellakügelchen (light)
200 g Cherrytomaten (rot und gelb)
100 g Gurken
50 g Romanasalat
1 TL Olivenöl
20 g Tomatenmark
20 g Ahornsirup aus Kanada
2 EL Zitronensaft
30 g Frischkäse
20 ml Milch (1,5 % Fett)
1-2 EL getrockneter Basilikum
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spirelli darin je nach Packungsanweisung 8-10 Minuten bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke schälen und in feine Stücke schneiden. Romana putzen, Blätter abzupfen, unter fließendem kaltem Wasser waschen, trocken schütteln und zerkleinern.
3. Das Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, 10 g Tomatenmark und 10 g Ahornsirup kurz erhitzen, die Tomatenhälften zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen und abkühlen lassen.
4. Für das Dressing den Frischkäse, Milch, das restliche Tomatenmark und Ahornsirup gut verrühren. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln, Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben. Das Frischkäsedressing unterrühren und etwas ziehen lassen.
6. Kurz vorm Servieren den Salat unterheben.

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 550 kcal/ 2300 kJ
Eiweiß: 34 g
Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 61 g



WÄHREND DES TRAININGS

Wenn das Training länger als 2 Stunden dauert, liefert ein Snack zwischendurch einen Energieschub.



Hafer-Bananen-Kekse mit Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Milch darüber gießen, Haferflocken einrühren und bei ausgeschalteter Herdplatte 2-3 Minuten quellen lassen.
2. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
3. Haferflockenmischung, Bananenpüree, Quark und Ahornsirup verrühren und 2-4 Minuten ruhen lassen.
4. Aus der Masse mit einem Esslöffel 16 Kekse abstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen (150 °C/ Umluft: 125 °C) ca. 30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 Minuten

ZUTATEN FÜR 16 KEKSE:

10 g Butter
60 ml Milch (1,5% Fett)
60 g zarte Haferflocken
1 kleine reife Banane (100 g)
50 g Magerquark
2 EL Ahornsirup aus Kanada

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

Energie: 35 kcal/ 140 kJ
Eiweiß: 1 g
Fett: 1 g
Kohlenhydrate: 5 g

Amaranth-Riegel mit Cranberries und Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Cranberries fein hacken, die Hälfte mit Amaranth, Quark, Mehl und Ahornsirup gut verrühren.
2. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu einem 12 x 5 cm großen Rechteck verstreichen. Restliche Cranberries leicht in die Oberfläche drücken und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C) 20-25 Minuten backen.
3. Blech aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend das Gebäck auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und längs in zwei Riegel schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
(ohne Wartezeit)

ZUTATEN FÜR 2 STÜCK:

10 g Cranberries
10 g gepuffter Amaranth
80 g Magerquark
20 g Mehl
3 EL Ahornsirup aus Kanada

NÄHRWERTE PRO RIEGEL:

Energie: 170 kcal/ 710 kJ
Eiweiß: 8 g
Fett: 1 g
Kohlenhydrate: 32 g

NACH DEM TRAINING

ist die Sporteinheit absolviert, wird eine schnelle Regeneration eingeleitet, indem man zur Ruhe kommt und genießt.



Meeresfrüchte-Linguini in Ahorn-Tomaten-Orangensoße

ZUBEREITUNG:

1. Meeresfrüchte auftauen lassen.
2. Orange heiß waschen und abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Tomaten, Tomatensaft, Orangenschale und -saft sowie Meeresfrüchte hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen, aufkochen und 15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.
4. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
5. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Linguine darin je nach Packungsanweisung 8-10 Minuten bissfest garen.
6. Nudeln abgießen und zur Meeresfrüchtemischung geben. Alles gut vermengen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:

200 g gemischte TK-Meeresfrüchte (Frutti di Mare)
1 unbehandelte Orange
1 EL Olivenöl
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
100 ml Tomatensaft
Salz
Pfeffer nach Geschmack
2 EL Ahornsirup aus Kanada
2 Stängel Basilikum
70 g Linguine (ungekocht)

NÄHRWERTE:

Energie: 660 kcal/ 2770 kJ
Eiweiß: 35 g
Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 85 g



Stracciatella-Orangen-Quark mit Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

1. Kokoschips ohne Fett in einer Pfanne anrösten bis sie Farbe annehmen.
2. Quark und Wasser cremig rühren. Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Orange schälen und das Fruchtfleisch würfeln.
3. Schokolade raspeln, zusammen mit Orangenstücken und -zesten sowie Ahornsirup unter den Quark rühren. Ggf. mit Zimt abschmecken. Mit Kokoschips bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

ZUTATEN FÜR 1 PERSON:

10 g Kokoschips
250 g Magerquark
20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 unbehandelte Orange
20 g Zartbitterschokolade
2 EL Ahornsirup aus Kanada
Zimt nach Geschmack

NÄHRWERTE:

Energie: 480 kcal/ 2010 kJ
Eiweiß: 38 g
Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 47 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 ist ein Drittel weniger im Vergleich zu raffiniertem Haushaltszucker. Deshalb hat Ahornsirup weniger Süßkraft, was aber durch den ausgeprägten Geschmack wettgemacht wird.

GESCHMACK ALS ERFOLGSFAKTOR

Was nutzt der beste Vorsatz, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, wenn es einfach nicht schmeckt? Gerade hier kann Ahornsirup unterstützen. Wenn das gewisse Etwas fehlt, helfen schon ein paar Tropfen: Das Naturprodukt ist perfekt geeignet, um Gerichte oder Getränke abzurunden und sorgt für vollen Geschmack und vollmundigen Genuss.

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 und Eiscreme.



KLARER, AUSGEPRÄGTER GESCHMACK

Passt gut als Zutat für Vinaigrette oder andere Saucen.



INTENSIVER, KAREMELLARTIGER GESCHMACK

Perfekt zum Kochen und Backen.



KRÄFTIG UND STARK

Eignet sich für längere Garzeiten im Ofen und zum Glasieren von Fleisch.



Gewinnspiel



LUST AUF MEHR REZEPTE MIT AHORNSIRUP?

Unter allen Anmeldungen für unseren Newsletter, den wir regelmäßig per E-Mail versenden, verlosen wir zehn Kochbücher „Natürlich kochen mit Ahornsirup aus Kanada“.

HIER GEHT'S ZUR ANMELDUNG:

www.ahornsirup-kanada.de/newsletter



TEILNAHMESCHLUSS IST DER 31. OKTOBER 2021.

Die Gewinner*innen werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung unter www.ahornsirup-kanada.de

KONTAKT

mk² gmbh

Oxfordstraße 24 · D-53111 Bonn

Tel. +49-228-94 37 87-0

E-Mail: info@ahornsirup-kanada.de

www.ahornsirup-kanada.de

