

Presseinformation

Kartoffeln zum Frühstück: eine süße Rezeptidee **Rezept für einen nachhaltigen Schokoaufstrich mit Kartoffeln**



*Kartoffel-Schokoaufstrich: Kartoffeln und Schokolade – ein Traumpaar.
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, 14. Juni 2023. Kartoffeln sind ein Grundnahrungsmittel und aus unserer Küche nicht wegzudenken. Denn die Kartoffel schmeckt gut und ist zudem gesund und nachhaltig. Wie vielseitig die Knolle ist, zeigt die Kartoffel Marketing GmbH mit einem Rezept für ein süßes Kartoffel-Frühstück mit Schokoaufstrich ohne Palmöl, dafür mit vielen Nährstoffen.

Für viele Menschen ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages und jeder hat seine eigenen Vorlieben. Manche mögen es herzhaft mit Eiern und Speck, andere bevorzugen Müsli oder Joghurt mit frischem Obst. Aber auch die Kartoffel gehört auf den Frühstückstisch – und nicht nur als Bauernomelette.

Von wegen nur herzhaft: die Kartoffel als Geheimtipp für süße Frühstücksversionen

Die Kartoffel ist ein unglaublich vielseitiges Gemüse und wird oft nur mit herzhaften Gerichten wie Pommes Frites oder Kartoffelpüree in Verbindung gebracht. Doch sie ist auch hervorragend geeignet für süße Speisen, wie zum Beispiel einem cremigen Schokoaufstrich fürs Brot, der sich ganz einfach selbst herstellen lässt.

Die Idee, einen Brotaufstrich auf Basis von Kartoffeln und Schokolade zu kreieren, mag überraschen. Doch durch die in der Kartoffel enthaltene Stärke, die für eine cremige Konsistenz sorgt, eignet sich die Kartoffel zur Herstellung von Süßspeisen. In Kombination mit einigen weiteren Zutaten ergibt sich ein köstlicher Schokoaufstrich, der Groß und Klein begeistert.

Lecker, gesund und nachhaltig – auch das kann ein Schokoaufstrich sein

Und nicht nur der Geschmack spricht für diese Kombination: Kartoffeln sind eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine, die dem Körper Energie und Nährstoffe liefern. Im Vergleich zu herkömmlichen Schokoaufstrichen aus dem Supermarkt ist die selbstgemachte Variante mit Kartoffeln daher eine gesündere Alternative.

Auch in puncto Nachhaltigkeit punktet der Kartoffelaufstrich gegenüber anderen süßen Brotbelägen. Die Kartoffel ist ein heimisches und saisonales Produkt, das eine geringere CO₂-Bilanz hat als importierte Produkte. Zudem ist der gesunde Kartoffel-Schokoaufstrich frei von Palmöl.

Presseinformation

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel Marketing GmbH, sagt dazu: „Wir möchten zeigen, wie vielseitig und gesund die Kartoffel ist. Mit diesem Rezept wollen wir Hobbyköchinnen und -köchen zeigen, wie sie preiswert und lecker ihren Brotaufstrich selbst herstellen können.“

Kartoffel-Schokoaufstrich

200 Gramm mehligkochende Kartoffeln waschen, schälen und kochen. Die noch warmen Kartoffeln im Topf zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken.

Den Kartoffelstampf zurück auf die Herdplatte stellen und auf mittlerer Hitze unter Rühren mit 20 Gramm Butter, 30 Gramm Zucker bzw. dem Honig, zwei Esslöffel Schlagsahne, zwei Esslöffel gemahlene Haselnüssen und zwei Esslöffel Kakaopulver zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Den Kartoffel-Schokoaufstrich kaltstellen und im Anschluss in ein Einmachglas oder eine kleine Schüssel mit Deckel füllen. Der Aufstrich hält sich im geschlossenen Glas bis zu einer Woche und kann auch portionsweise eingefroren werden (z. B. im Eiswürfelbehälter).

Das Rezept gibt es auch online: <https://die-kartoffel.de/kartoffel-schokoaufstrich/>

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de
Die Kartoffel auf **Instagram:** [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)
Die Kartoffel auf **Facebook:** [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.167

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Schokoaufstrich, süße Kartoffelgerichte

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Linda Künzel
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-817
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank