**Zaventem, 8 december 15 - Geen honger, geen tijd of geen gewoonte: zo missen 1 op 5 Belgen[1] het ontbijt en lopen ze een pak energie en gezondheidsvoordelen mis. Dankzij havermout gun je jezelf een goede start met een ready to eat en veelzijdig, makkelijk te bereiden ontbijtalternatief. Ondanks de hype, zien de Belgen havermout nog niet volledig als onderdeel van de belangrijkste maaltijd van de dag. 64% van de Belgen[2] denkt zelfs niet aan dit gezonde graan als ontbijtalternatief. 41% veronderstelt dat je havermout alleen warm kan eten. Quaker, sinds 1877 de lekkerste havermout-maker, wil daarom de havermoutlover in elke Belg vanaf nu wakker schudden.  Hoe? Door de nodige #QuakerGoodness te verspreiden met een pak inspiratie, overheerlijke recepten van bekende havermoutlovers zoals Eva Mouton, Ellen Kegels, Virginie Claes, Erika Van Tielen en bloggers Elfi De Bruyn, Marta Majewska en vele anderen! Ook lanceert Quaker overheerlijke nieuwe producten met havermout in de hoofdrol. Versterk je ontbijt met de nieuwe Quaker Havermout Muesli Nuts & Multifruit om je dag vol energie en gezonds te starten. Meer weten? Ga naar Quakeroats.be/QuakerGoodness**

**Quaker Goodness : de goedheid van havermout**

De basis van Quaker is 100% pure haver zonder kleur- of bewaarmiddelen en een proces van oogsten, wassen, pellen en koken. Zo behoudt deze havermout haar goede vezels die onder andere zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede transit. Haver bevat ook heel wat oplosbare vezels, de bèta-glucanen. Studies tonen aan dat 3 gram bèta-glucanen per dag nodig zijn om actief het cholesterolgehalte te verminderen[[1]](#footnote--1). Een ontbijtportie havermout van 27 gram dekt 33% van die behoefte. Quaker Oats brengt je 100% volkoren havermout die je zowel warm als koud, puur of gemengd met andere vruchten en zaden kan klaarmaken. Voor elke havermoutlover wat wils!

**Nieuw! Quaker Havermout Muesli - 100% volkoren granen in de mix met vruchten & noten!**

Versterk je ontbijt met deze 100% volkoren granen mix om je dag vol energie en gezonds te starten. Het hoofdbestanddeel is havermout (58%) waarbij andere ingrediënten werden toegevoegd zoals bijvoorbeeld spelt, rogge, amandelen of gedroogd fruit. Zo vormt Quaker Havermout Muesli een natuurlijke bron van vezels, vitaminen en mineralen.

**Quaker Havermout Muesli Nuts**: bestaat uit Quaker Havermout, aangevuld met spelt, rogge, zonnebloemzaden, amandelen en gedroogd fruit.

Ingrediënten: volkoren havermout (58%), volkoren rogge (25%), noten (3,5% amandelen, hazelnoten), volkoren spelt 1,6%), gedroogde dadel, gedroogde rozijnen, zonnebloemzaden, oligofructose, aroma

**Quaker Havermout Muesli Multifruit**

bestaat uit Quaker Havermout, aangevuld met spelt, rogge, zonnebloemzaden en gedroogd fruit.

Ingrediënten: volkoren havermout (58%), volkoren rogge (26%), gedroogd fruit (8,5% dadel, rozijnen, appel, aardbei), volkoren spelt 1,6%), zonnebloemzaden, oligofructose, aroma

**Op zoek naar inspiratie?**

Wist is dat Eva Mouton, Elfi De Bruyn, Erika Van Tielen, Leslie Hodge, Britt Valkenborgs, Ellen Kegels, Virginie Claes, Marta Majewska… enorme havermoutlovers zijn? Op quakeroats.be/QuakerGoodness delen ze samen met enkele Belgische bloggers zoals Thejourneyofruth.com, Dorothydancing.be, Mustbeyummie.com, Thehealthyeverafter.com, Eatgoodfeelgood.be… hun favoriet ontbijtrecept met havermout als basis. Ben je ook fan van havermout? Deel dan zeker ook jouw recept en liefde voor havermout op deze pagina!

**#QuakerGoodness**

**NOOT VOOR DE REDACTIE (NIET BESTEMD VOOR PUBLICATIE)**

Zin in meer #Quakergoodness en havermoutliefde? Contacteer:

Bebble PR Ilse Lambrechts, Tel: + 32 (0) 476 98 11 55, [ilse@bebble.be](mailto:ilse@bebble.be)

Zie <http://www.bebble.be> voor beelden

**Over PepsiCo**

Dagelijks nuttigen consumenten overal ter wereld, in ruim 200 landen en gebieden, meer dan een miljard keer van PepsiCo-producten. PepsiCo had in 2014 een netto-omzet van meer dan 66 miljard dollar en heeft een complementair voedingsmiddelen- en drankenportfolio dat Frito-Lay, Gatorade, Pepsi-Cola, Quaker en Tropicana omvat. Het productportfolio van PepsiCo biedt een breed scala aan smakelijke voedingsmiddelen en dranken, waaronder 22 merken die elk een geschatte retailjaaromzet hebben van meer dan 1 miljard dollar. ‘Performance with Purpose’ vormt de basis van PepsiCo: het tegelijkertijd leveren van uitmuntende financiële prestaties, duurzame groei en aandeelhouderswaarde. In de praktijk betekent Performance with Purpose dat PepsiCo een breed assortiment van voedingsmiddelen en dranken biedt, van lekker tot gezond; continu zoekt naar innovatieve manieren om de milieu-impact te minimaliseren en operationele kosten te verlagen; wereldwijd een veilige en inclusieve werkomgeving biedt aan zijn werknemers, en de lokale gemeenschappen waarin het bedrijf actief is respecteert en ondersteunt, ook in de vorm van investeringen. Voor meer informatie: www.pepsico.com.

Met bekende sterke merken als 7UP, Alvalle, Doritos, Duyvis, Gatorade, Lay's, Looza, Mirinda, Mountain Dew, Naked, Pepsi, Quaker, Smiths, Snack a Jacks en Tropicana staat PepsiCo in België in de Top 8 van voedingsmiddelenbedrijven. In België en Luxemburg werken er zo’n 900 mensen op drie vestigingen, waaronder twee productielocaties. Voor meer informatie: [www.pepsico.be](http://www.pepsico.be).

1. in het kader van een gevarieerd en evenwichtig eetpatroon en een gezonde levensstijl. [↑](#footnote-ref--1)