

Avocados sind gesund und Lecker!

So grün, so gesund und so cremig – so kennt Ihr die Avocado. Nicht umsonst sagt man der Avocado nach, dass sie die Mutter aller Superfoods ist. Ihr habt richtig gelesen, die Avocado ist eine Frucht und kein Gemüse.

Lange habe ich mich an diese Frucht nicht herangetraut. Dann habe ich vor einiger Zeit mal mit den Früchten herumexperimentiert. Dabei bin ich auf den Geschmack gekommen und meine Familie ebenfalls.

Durch ihre Cremigkeit lässt sich diese Frucht vielseitig einsetzen. Die Avocado behält ihre gesamten gesunden Inhaltsstoffe, wenn Ihr sie roh verarbeitet und auch roh verzehrt und dabei genießt.

Wird mal nur eine halbe Avocado gebraucht, dann könnt Ihr die andere Hälfte mit Zitronensaft bestreichen, mit Folie abdecken und im Kühlschrank aufbewahren. Ich bewahre diese Frucht aber höchstens einen Tag im Kühlschrank auf.

Es gibt außerdem die Möglichkeit, die Avocado zu pürieren und einzufrieren. Wenn Ihr die einzufrierenden Portionen in z.B.: Eiswürfelbereiter einfriert, dann habt Ihr für Euren Smoothie immer die richtige Menge an Avocado auf Vorrat.

Als alternatives veganes Fett, könnt Ihr das Avocadopüree statt eines normalen Fettes beim Backen einsetzen.

Den ausgelösten Kern der Avocado bitte nicht in die Biotonne geben. Der Avocadokern kann das Immunsystem stärken und kann entzündungshemmend wirken.

Teilt den Kern einmal in der Mitte durch und legt ihn für ein paar Tage zum Trocknen hin. Eine dunkelorangene Färbung

zeigt Euch, dass Ihr den Kern nun im z.B.:

[Tribest – Standmixer – Personal Blender von Tribest – Version PB350 – Ohne Bisphenol A](#)

oder im

[Vitamix Pro750 Power Mixer, Silberfarben](#)

fein mahlen könnt. Das Pulver schmeckt leicht nussig, herb und passt toll als Topping auf Euer Müsli, einen Smoothie oder leicht geröstet über einen frischen Salat.

Den Avocadokern könnt Ihr auch einpflanzen. Er keimt sehr schnell und beschwert Euch eine Zimmerpflanze, die nicht jeder hat.

Inhaltsstoffe pro 100 Gramm Avocado:

Vitamin A 146 IU für die Blutbildung und für die Stärkung von Haaren, Knochen und Zähnen

Vitamin C 10 mg

Vitamin B6 0,3 mg

Kalzium 12 mg

Kalium 485 mg

Eisen 0,6 mg

Magnesium 29 mg

Natrium 7 mg

Lutein für die Augen

Phosphor

Protein 2 Gramm

Avocatin B als Antioxidans

Gesättigte Fettsäuren 2,1 Gramm

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 1,8 Gramm

Einfach ungesättigte Fettsäuren 10 Gramm

Ballaststoffe 7 Gramm

Das Enzym Lipase, welches die körpereigene Fettverbrennung fördert

Sowie reichlich sekundären Pflanzenstoffen

Die fettreiche Frucht kann pur auf Brot, für Guacamole, im Smoothie, als Carpaccio, im Salat, oder als Zutat in einem Salatdressing verwendet werden.

Guacamole-Dip Rezept:

2 Avocado schälen und mit einer Gabel zerdrücken
2 Knoblauchzehen zerkleinern und dazu geben
2 Zitronen auspressen und den Saft zur Masse hinzugeben
Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken

Salatdressing Rezept:

1 Avocado schälen und mit
1 roten Paprikaschote pürieren
1 Zitrone auspressen und den Saft zur Masse hinzugeben
3 Esslöffel Olivenöl dazugeben
Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken

Wirkung der Avocado:

Avocados wirken sich sehr positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Das heißt, je ausgeglichener der Cholesterinspiegel ist, umso besser für unsere Arterien. Ablagerungen in unseren Arterien, die zu Arterienverkalkungen führen, haben keine Chance.

Die Fette in der Avocado beruhigen als Creme unsere Haut. Dazu wird einfach eine Avocado mit einer Gabel zerkleinert und mit ein wenig Kokosöl vermenegt.

Die Avocado hilft uns auch beim Abnehmen und im Rahmen einer vollwertigen gesunden Ernährung.

Gelenkentzündungen, wie bei einer Arthritis werden gelindert, abgeschwächt oder entstehen gar nicht erst, wenn Ihr jeden Tag mindestens eine Avocado esst.

Unser Darm freut sich auch über das Fett der Avocado.

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#)

nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)