

Deborah Weinbuch Avocado-Öl

Leseprobe

[Avocado-Öl](#)

von [Deborah Weinbuch](#)

Herausgeber: Komplett-Media-siehe brocom



<http://www.unimedica.de/b22052>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

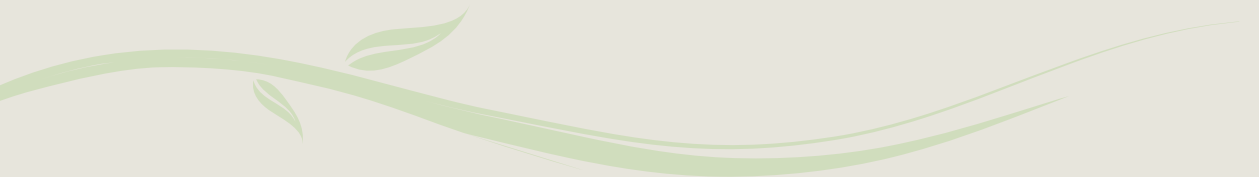
Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

Einleitung: Der neue Liebling in Küche und Kosmetik.	9
Superfood Avocado: Jung, fit und gesund mit der Wunderfrucht.	13
Der beste Fettmix für unseren Körper	14
Schutz fürs Herz: Dank Avocado fließt der Kreislauf besser	21
Der perfekte Cholesterinsenker.	21
Der beste Herzschutz	23
Power fürs Gehirn: Mit Avocado zum Blitzmerker	25
Avocado kann einer Demenz vorbeugen	26
Nervennahrung: Avocado macht glücklich.	28
Figurwunder: Avocado hilft beim Abnehmen	31
Kraft für den Körper: Avocado macht Muskeln	34
Ein Riegel vor dem Zucker: Avocado-Öl schützt vor Diabetes.	35
Wie geschmiert: Gesunde Knochen und Gelenke dank Avocado	37
Entgiftung: Hilfe und Regeneration für die Leber.	39
Heilkraft: Avocado fördert die Immunabwehr.	42
Anti-Krebs-Apotheke: Avocado liefert wichtigen Schutz.	44
Wieder im Lot: Sanfte Heilung für den Darm.	47
Das Leaky-Gut-Syndrom – Heilung für die Darmschleimhaut.	48





Adleraugen: Avocado schärft die Sehkraft	49
Anregend: Avocado fördert die Fruchtbarkeit	51
Jungbrunnen: Anti-Aging mit Avocado	53
Skin-Food: Avocado schenkt Schönheit von innen	55

Tipps für den Einkauf und zum Selber-Herstellen 61

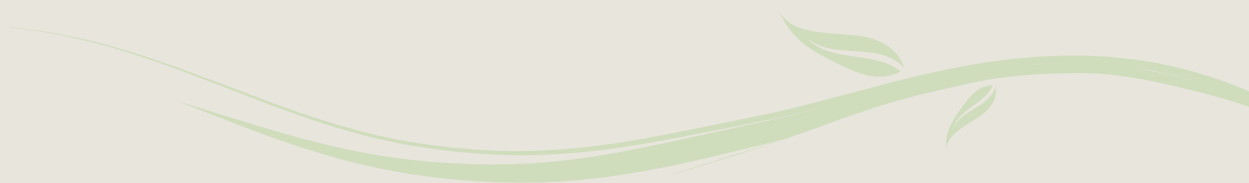
Gute Qualität erkennen	62
Welche Rolle spielt die Herkunft?	63
Wie unterscheiden sich die Sorten?	65
Avocado-Öl selbst herstellen	66
Zu gut zum Wegwerfen: Der Avocadokern ist pure Medizin	67
Gegen Husten: Avocadokernsirup	68
Bei Magen-Darm-Problemen: Avocadokerntee	68
Intensivkur für Leber und Herz: Avocadokernpulver	68

Die Frucht der Schönheit 71

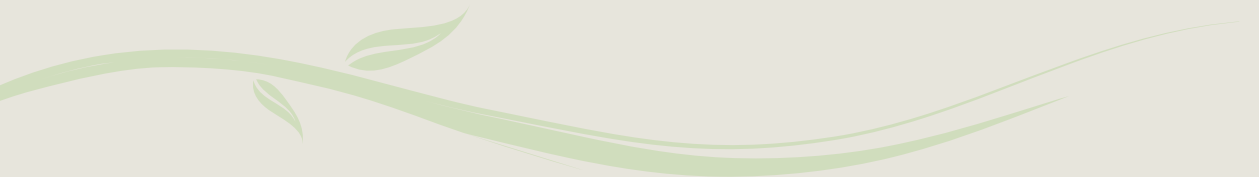
Schöner mit Avocado-Öl	72
Nährende Masken für die Haut	75
Straffende Augenpflege	80
Kleine Beauty-Anwendungen	84
Spezialanwendungen	91

Avocado-Öl für glänzendes, volles Haar 99

Intensive und milde Pflege	100
Stärkende Shampoos	104
Haarkuren	108



Schlemmen mit Avocado	115
Die Butterfrucht des Waldes	116
Salate und Vorspeisen	118
Snacks und leichte Gerichte	124
Dips und Dressings	131
Suppen	137
Hauptgerichte	141
Desserts	147
Getränke	155
5 schnelle Tipps zum Umgang mit Avocados	159
Den idealen Reifegrad erwischen	160
Turbo: Reif in 10 Minuten	160
Avocados richtig verarbeiten	160
Avocados selber ziehen	161
Kein Tierfutter!	161
Avocadoanekdoten	163
Danksagung	167
Bezugsquellen	169
Studien	171



Originalausgabe

1. Auflage 2017

© Verlag Komplett-Media GmbH

2017, München/Grünwald

www.komplett-media.de

ISBN Print: 978-3-8312-0437-3

Auch als E-Book erhältlich

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Umschlaggestaltung: X-Design München

Lektorat: Marion Zerbst


Satz und Layout: Daniel Förster, Belgern

Druck: Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Foto Titelseite: © shutterstock

Printed in the EU


Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.




EINLEITUNG: DER NEUE LIEBLING IN KÜCHE UND KOSMETIK


Sie ist grün, sie ist cremig – sie ist in aller Munde. Lange galt die Avocado bei uns als Geheimtipp. Guacamole, schön und gut – aber kann man auch noch mehr aus der runden Frucht machen? Die Antwort lautet: Und ob, die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt, und der Fitnessfaktor ist kaum zu schlagen. Die Avocado trägt nicht nur den gesündesten Fett-

mix unter ihrer Schale, sie hat auch den höchsten Proteingehalt aller Früchte, die meisten Ballaststoffe und ein beeindruckendes Vitalstoffprofil. Sie gibt Kraft und Ausdauer und schützt vor einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten. Deshalb begeistert die »Butter des Waldes«, wie sie in ihrer Heimat liebevoll genannt wird, Sportler wie Genießer gleichermaßen.






SUPERFOOD AVOCADO: JUNG, FIT UND GESUND MIT DER WUNDERFRUCHT



Der beste Fettmix für unseren Körper • Schutz fürs Herz: Dank Avocado fließt der Kreislauf besser • Power fürs Gehirn: Mit Avocado zum Blitzmerker • Nervennahrung: Avocado macht glücklich • Figurwunder: Avocado hilft beim Abnehmen • Kraft für den Körper: Avocado macht Muskeln • Ein Riegel vor dem Zucker: Avocado-Öl schützt für Diabetes • Wie geschmiert: Gesunde Knochen und Gelenke dank Avocado • Entgiftung: Hilfe und Regeneration für die Leber • Heilkraft: Avocado fördert die Immunabwehr • Anti-Krebs-Apotheke: Avocado liefert wichtigen Schutz • Wieder im Lot: Sanfte Heilung für den Darm • Adleraugen: Avocado schärft die Sehkraft • Anregend: Avocado fördert die Fruchtbarkeit • Jungbrunnen: Anti-Aging mit Avocado • Skin-Food: Avocado schenkt Schönheit von innen

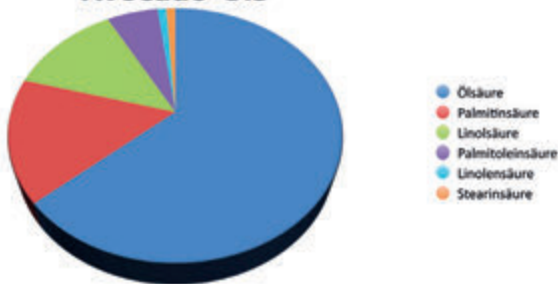


Der beste Fettmix für unseren Körper

Von allen Früchten hat die Avocado den höchsten Fettgehalt – rund 30 Prozent. Lange wurde sie deshalb gemieden – zu Unrecht, denn genau das macht sie so gesund! Das Öl in ihrem Fruchtfleisch liefert herzgesunde ungesättigte Fette, wertvolles Lecithin, cholesterinsenkende Phytosterine und jede Menge von den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Im schonend gewonnenen, kalt gepressten Avocado-Öl wird dieser Gesundheitsbonus sogar noch erhöht: In einer 250-ml-Flasche steckt die konzentrierte Kraft von 15 bis 20 Früchten. Der genaue Gehalt ihrer Fettsäuren schwankt je nach Sorte und Reifegrad der Frucht. Doch das Verhältnis gestaltet sich so:

So viel Fett soll gesund sein? Und wie! Wollen Sie beispielsweise Ihren Cholesterinspiegel senken, so essen Sie einfach eine Avocado am Tag. Bei den Teilnehmern einer aktuellen US-Studie hat das genau so funktioniert – besser als mit einer gewöhnlichen fettarmen Diät. Das Geheimnis: Die Ölsäure, Hauptbestandteil des Avocado-Öls, senkt den Gesamtcholesterinspiegel und vor allem das sogenannte schlechte LDL-Cholesterin. Diese einfach ungesättigte Omega-9-Fettsäure kommt auch in Olivenöl vor und ist ein wichtiger Grund, weshalb die Mittelmeerkost so gesund ist. Dort, wo reichlich ölsäurehaltiges Öl gegessen wird, gibt es weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen als in Mittel- und Nordeuropa. Doch das Avocado-Öl kann noch mehr: Es liefert weitere cholesterinsenkende Stoffe, darunter sogenannte Phytosterine, die im Verlauf dieses Buchs näher vorgestellt werden. Vorab sei gesagt: Weil die Ölsäure unsere Zellmembranen und damit auch unsere Adern elastisch hält, sollte sie den Löwenanteil der Fette ausmachen, die wir Tag für Tag zu uns nehmen.

Fettsäuren des Avocado-Öls



Das Öl der Avocado wirkt zudem wie ein Vitalstoff-Booster für fettlösliche Vitamine, indem es ihre Aufnahme in den Organismus stark verbessert. Die besondere Mischung verschiedener Fettsäuren schmeichelt dem gesamten Organismus vom Kopf bis zum Zeh, jede einzelne erfüllt wichtige Aufgaben in unserem Körper. Sie schützen Leber und Bauchspeicheldrüse und beugen auch Diabetes vor. Sind Sie bereits von der Zuckerkrankheit betroffen, kann eine avocadoreiche Ernährung helfen, Ihren Stoffwechsel wieder gesunden zu lassen.

Integrieren Sie sowohl das Avocado-Öl als auch die ganze Avocadofrucht in Ihre Alltagsküche. Denn das grüne Fruchtfleisch enthält noch weitere Nährstoffe, die sie zu einer echten Schutz- und Anti-Aging-Frucht machen. Fast 20 verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe liegen dicht gepackt unter der dicken Schale, darunter auch die fürs Nervensystem so wichtigen B-Vitamine. Die halten das Gehirn fit, unterstützen aber gleichzeitig auch die Regeneration von Haut und Haaren. Das ist Essen für die Schönheit!

UNSER KÖRPER BRAUCHT FETT!

Jede einzelne Zelle unseres Körpers braucht Fett. Ohne Fett könnten wir gar nicht leben. Das gilt für Haut- und Darmzellen genauso wie für die Zellen unserer Knochen oder unseres Immunsystems. Unser Gehirn besteht sogar zu 60 Prozent aus Fett! Mehrere Hundert Millionen Zellen bildet unser Organismus tagtäglich neu. Hautzellen erneuern sich am schnellsten, nämlich alle zwei Wochen. Deshalb werden Sie die Effekte des Avocado-Öls am schnellsten an Ihrer Haut sehen. Bei anderen Organen ist ein wenig mehr Geduld angezeigt. So dauert es beispielsweise bis zu anderthalb Jahre, bis sich Leberzellen erneuert haben. Bleiben Sie dran!

Fett braucht unser Körper außerdem, um die lebenswichtigen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Sie alle sind reichlich in der Avocado vorhanden und werden unter anderem für die Funktion unserer Geschlechtsorgane und die Fruchtbarkeit benötigt.

Gutes Fett macht zudem schön. Ein Fettmangel äußert sich nämlich auch in einer trockenen Haut und schütterem Haar. Nutzen Sie die Kraft des Avocado-Öls für volles, glänzendes Haar, samtig-weiche Haut und eine unverwüstliche Gesundheit.

Während der Hauptanteil des Avocado-Öls, die Ölsäure, also unsere Blutgefäße schützt, aktiviert der zweitgrößte Bestandteil, die Linolsäure, unser Immunsystem und unterstützt die Heilung von Verletzungen. Die Linolsäure ist ein essenzielles Fett, das lebensnotwendig für unsere Zellen ist. Dass wir den Anteil von Linolsäure an unserer täglichen Ernährung deutlich steigern sollten, dafür plädiert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gemeinsam mit den österreichischen und schweizerischen Fachgesellschaften.



Aber auch ohne Palmitinsäure kann unser Körper nicht leben. Er benötigt sie so dringend, dass er sie sogar selbst herstellt. Unser Herz greift am liebsten auf Palmitinsäure als Energiequelle zu. Deshalb lagert unser Körper rund ums Herz Palmitinsäure ein, damit es auch in

Stresssituationen stets gut versorgt ist. Und das, obwohl sie eine gesättigte Fettsäure ist. Lassen Sie sich nicht vom gängigen Mythos verunsichern, gesättigte Fette seien grundsätzlich schädlich. Auf das Verhältnis kommt es an.

Die Palmitinsäure reguliert auch die Produktion bestimmter Botenstoffe im Gewebe, sodass unsere Zellen miteinander kommunizieren können. Diese Botenstoffe regulieren die Weitstellung von Blutgefäßen und ermöglichen eine lokale Abwehr von Krankheitserregern. Allerdings: Ein Übermaß an gesättigten

Fettsäuren würde das Immunsystem zu stark anheizen und Entzündungen fördern. Die Avocado liefert Ihnen genau die richtige Menge. Die cremige Palmitinsäure trägt zu ihrer streichartigen Konsistenz bei. Sie kommt beispielsweise auch in Palmöl oder Butter vor. Allerdings in weit höheren Konzentrationen: Bei der Butter macht sie etwa ein Drittel der Fettsäuren aus, beim Palmöl fast die Hälfte (bis zu 46 Prozent)! Das ist zu viel. Vorsicht also beim Schoko-Nuss-Aufstrich! Probieren Sie lieber eines der wunderbaren Schoko-Avocadodesserts aus dem Rezeptteil.

Auch kann unser Körper mit Palmitinsäure überflutet werden, wenn wir zu

viele Kohlenhydrate in Form von Zucker, aber auch Brot, Nudeln oder Reis essen. Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Ganz einfach: Übersteigt die Kohlenhydratmenge das, was der Körper verwerten kann, wandelt er den Rest in der Leber um – zu Palmitinsäure. Die wird dann eingelagert in unseren Fettzellen. Auf Dauer kann das Tailen-

umfang und Blutfettwerte erhöhen. Auf diese Weise werden Kohlenhydrate zum Figurfeind und belasten das Herz-Kreislauf-System. Sparen Sie deshalb lieber an Weißmehl und Co. und greifen Sie stattdessen zu gesunden Fetten, wenn Sie die Palmitinsäure in Ihrem Körper auf einem gesunden Niveau halten möchten.

FETT KURBELT DIE FETTVERBRENNUNG AN



Wenn wir Fett essen, funkt der Magen ein Signal zum Gehirn, damit es den Appetit abstellt. Wenn unsere Nahrung Fett enthält, sind wir auch um Stunden länger satt. Fett verlangsamt den Verdauungsprozess von Kohlenhydraten, sodass sie erst nach und nach ins Blut gelangen. Das hält den Blutzucker stabil und beugt Heißhungerattacken vor.

Lassen Sie sich nicht von der Low-Fat-Hysterie anstecken, wenn Sie eine schlanke Linie bewahren wollen. Fettfreie Produkte erzielen oft genau das Gegenteil vom gewünschten Effekt. Seit den 1950er-Jahren stehen sie in den Supermarktregalen – und seitdem ist der Bevölkerungsdurchschnitt immer dicker geworden. Wer Kohlenhydrate isst, stoppt nämlich den Fettverbrennungsmotor, zumindest für einige Stunden. Das ist nun allerdings kein Freifahrtschein für die täglichen Pommes mit Cheeseburger. Denn auf die Art des Fetts und seine Qualität kommt es an. Der Löwenanteil der Fette sollte aus einfach ungesättigten Fettsäuren bestehen; dazu brauchen wir noch ein paar andere Fettsäuren, die spezielle Funktionen in unserem Körper erfüllen. Die Avocado liefert die perfekte Mischung.

Nun ist Avocado-Öl ja nicht nur eine wunderbare Ergänzung für herzhaft und süße Speisen, es pflegt auch Haut und Haare samtig weich. Für diese wunderbaren kosmetischen Eigenschaften ist vor allem die Palmitoleinsäure im Avocado-Öl verantwortlich. Sie ist auch Teil unserer natürlichen Hautlipide und bereits in der Fettschutzschicht von Neugeborenen enthalten. Palmitoleinsäure glättet die Haut, macht sie streichelzart und unterstützt die Kollagenproduktion. Das wiederum strafft das gesamte Bindegewebe und lässt uns insgesamt jünger aussehen.

Die Palmitoleinsäure schützt außerdem vor freien Radikalen, stärkt die Schutzbarriere und fördert die Regeneration trockener und reifer Haut. Auch Verhornungsstörungen wie bei der Schuppenflechte vermag sie zu regulieren. Sie sorgt dafür, dass sich das Avocado-Öl gut verteilen lässt und leicht einzieht.

Aufgrund ihrer wunderbaren Pflegeeigenschaften wird die Palmitoleinsäure auch in konventionellen Kosmetika gerne eingesetzt. Allerdings wird sie dort gelegentlich auch aus Nerzöl gewonnen, was aus Tierschutzgründen mehr als bedenklich ist. Da nehmen wir als Beauty-Rohstoff doch lieber die Avocado!

Schönheit ist eine Sache, aber darüber hinaus ist die Palmitoleinsäure auch für unsere Gesundheit sehr wertvoll. Sie gehört zu den noch recht unbekanntenen Omega-7-Fetten – und diese machen den berühmten Omega-3-Fetten Konkurrenz. Palmitoleinsäure hemmt Entzündungen und beugt so einer Vielzahl an Zivilisationskrankheiten vor: Arteriosklerose, Diabetes, Bluthochdruck. Dazu später mehr. Zusammenfassend kann hier gesagt werden: Die Fettsäure ist ein wichtiger Verbündeter bei der Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie beugt auch einer Fettleber vor. Denn im Körper wirkt sie wie ein Hormon, das verhindert, dass Fett ins falsche Gewebe – beispielsweise in die Leber – eingelagert wird. Nach früherer Lehrmeinung standen erhöhte Palmitoleinsäurewerte im Blut mit einer zu fettreichen Ernährung in Verbindung. Doch neuere Forschungen wie die der Harvard School of Public Health in Boston (USA) zeigen, dass hier kein direkter Zusammenhang besteht. Vielmehr scheint der Körper vermehrt Palmitoleinsäure zu produzieren, um sich vor den Folgen einer übermäßigen Kohlenhydratzufuhr zu schützen. Wieder ein Grund, einen Teil der Nudeln und anderer Kohlenhydrate auf dem Teller durch gesunde Alternativen wie die Avocado zu ersetzen.

JUNG UND GESUND BLEIBEN MIT EINER ANTIENTZÜNDLICHEN ERNÄHRUNG

Schwelende Entzündungen im Körper können über Jahre unbemerkt bleiben. Dabei richten sie großen Schaden an. Sie lassen uns schneller altern und beschäftigen das Immunsystem, sodass es anderen Aufgaben nicht mehr so effizient nachkommen kann. Sie beeinträchtigen das Gehirn, können Gelenkproblemen Vorschub leisten und schädigen auf Dauer die Adern und sogar das Herz.

Angeheizt wird das Entzündungsgeschehen im Wesentlichen von einem Übermaß an Omega-6-Fetten – und dank unserer typischen westlichen Ernährung schwimmen wir geradezu in diesen Fetten! Sonnenblumenöl, Getreide und Fleisch aus Massentierhaltung liefern insgesamt viel zu viel Omega 6. Besonders Schweinefleisch heizt aufgrund seiner Omega-6-Fette das Entzündungsgeschehen im Körper extrem an. Möglicherweise ein Grund, weshalb es in einigen Kulturen gemieden wird?

Ein Übermaß an Omega 6 schaltet Ihr Immunsystem in den Daueraktivmodus. Dann kann es zu Allergien und sogar Autoimmunerkrankungen kommen, bei denen sich das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe richtet. Vier einfache Ernährungsregeln helfen, Entzündungen im Körper zu hemmen und somit vorzeitigem Altern und chronischen Krankheiten vorzubeugen:

1. Wählen Sie ein gutes Öl mit wenig Omega 6 und dafür viel Omega 9 und Omega 3 als Grundlage für Ihre tägliche Ernährung – wie das Avocado-Öl.
2. Schränken Sie die Menge an Kohlenhydraten ein, die Sie täglich zu sich nehmen. Nudeln, Reis und Co. sollten pro Mahlzeit maximal ein Drittel Ihres Tellers füllen.
3. Essen Sie reichlich Gemüse und Früchte, die entzündungshemmende Vitalstoffe liefern, wie die Avocado.
4. Essen Sie höchstens dreimal pro Woche Fleisch und wählen Sie nur solches von Weidetieren, besser noch aus biologischer Landwirtschaft. Weil hier die Tiere mehr Rohfutter erhalten, enthält ihr Fleisch deutlich weniger Omega 6, der Omega-3-Gehalt ist hingegen um 50 Prozent erhöht. Das Gleiche gilt für ihre Milch.

NÄHRENDE MASKEN FÜR DIE HAUT



Avocado-Bananen-Maske

Für einen frischen Teint



SIE BRAUCHEN

- ½ Banane
- ½ Avocado
- 1 TL Avocado-Öl

ANWENDUNG

Zerdrücken Sie das Fruchtfleisch der Banane und der Avocado mit einer Gabel und geben Sie 1 TL Avocado-Öl hinzu. Pürieren Sie die Mischung mit einem Stabmixer. Die Maske auf die gereinigte Haut auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Dann mit lauwarmem Wasser abwaschen. Am Ende ein paar Spritzer kaltes Wasser ins Gesicht geben und die Haut mit einem sauberen Tuch trocken tupfen. Weil diese Maske auch einen sanften Peelingeffekt hat, wenden Sie sie einmal pro Woche an.



Avocado-Quark-Honig-Maske

Gegen feine Fältchen 

SIE BRAUCHEN

½ Avocado
1 EL Quark (20 % Fett in Tr.)
1 TL Honig
1 TL Avocado-Öl

ANWENDUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Maske auf die gereinigte Haut im Gesicht und auf Hals und Dekolleté auftragen und 10 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abwaschen. Nach Bedarf ein- bis zweimal pro Woche anwenden.



SALATE UND VORSPEISEN



Erdbeer- Avocado-Salat

Für 2 Personen



SIE BRAUCHEN

- 4 Tassen gemischter Baby-Leaf-Salat
- 3 Tassen Erdbeeren, geviertelt
- 1 Avocado
- 4 TL Pinienkerne

FÜR DAS DRESSING

- ½ Tasse Erdbeeren, in feine Stücke geschnitten
- ½ Schalotte, fein gehackt
- 2 TL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Avocado-Öl
- 1 TL Estragon, frisch gehackt



ZUBEREITUNG

Zuerst das Dressing: Verrühren Sie die fein gehackten Erdbeeren mit Schalotte, Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Avocado-Öl und Estragon hinzufügen. 1 EL dieses Dressings beiseitestellen.

Den Baby-Leaf-Salat und die geviertelten Erdbeeren in die Schüssel geben und mit dem Dressing gut vermischen. Mit Avocadospalten und Pinienkernen garnieren, das restliche Dressing darübergeben.

SNACKS UND LEICHTE GERICHTE



Avocado-Garnelen-Wrap

Für 2 Personen



SIE BRAUCHEN

- 1 EL Avocado-Öl
- 1 Packung TK-Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Paprika
- 1 Avocado
- ½ Limette
- 1 Handvoll gemischter Sprossen, z. B. Alfalfa, Mungbohnen, Radieschen
- 2 große Tortillas

ZUBEREITUNG

1 EL Avocado-Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen zusammen mit dem Knoblauch und Salz anbraten.

Die Frühlingszwiebel und die Paprika klein schneiden. Avocadofruchtfleisch auslöffeln und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. 2 bis 3 Spritzer Limettensaft darübergeben. Zusammen mit den Sprossen verrühren, pfeffern und salzen.

Derweil die Tortillas kurz angrillen. Dann die Gemüsemischung auf die beiden Tortillas verteilen und anschließend die fertigen Garnelen darübergeben. Fest aufrollen und zur Hälfte mit Butterbrotpapier umwickeln.



SUPPEN

Die Zutaten für sämtliche Suppen sind jeweils für eine Person berechnet.



Grüne Avocado-Paprika-Suppe

SIE BRAUCHEN

100 g mehlig kochende
Kartoffeln
1 grüne Paprika
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Avocado-Öl
1 Tasse Gemüsebrühe
1 Stängel Thymian
Salz und Pfeffer
½ Avocado
1 EL Zitronensaft
3 EL Crème fraîche
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Avocado-Öl glasig dünsten. Kartoffel- und Paprikawürfel zirka 3 Minuten lang mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben, mit Thymian, Pfeffer und Salz würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das Avocadofruchtfleisch klein schneiden und sofort mit Zitrone beträufeln. Mit 1 EL Crème fraîche pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe vom Herd nehmen und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Erst kurz vor dem Servieren die Avocadomischung unterheben. Mit 2 EL Crème fraîche garnieren.



DESSERTS



Schoko-Erdnuss-Avocado-Pudding

Für 2 – 3 Personen 

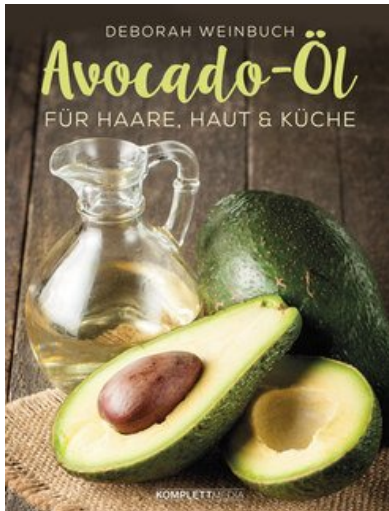
SIE BRAUCHEN

1 Avocado
8 frische Datteln
1 große Banane
1 EL Erdnussbutter
1 TL Mandelmus
2 EL Vollmilch
1 EL Kakaopulver, ungesüßt

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch auslöffeln. Die Datteln ebenfalls halbieren und entkernen. Avocado, Banane und Datteln miteinander pürieren. Erdnussbutter, Mandelmus, Milch und Kakao hinzufügen und weiter pürieren. In Puddingschüsseln verteilen. Direkt bei Zimmertemperatur serviert ist der Pudding herrlich cremig. Wer es etwas fester mag, stellt ihn ein paar Stunden kalt.





Deborah Weinbuch

[Avocado-Öl](#)

Für Haare, Haut und Küche

176 Seiten, kart.
erschienen 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de