



Avocado - die gesunde Butterfrucht

Die Avocado wird auch Butterfrucht genannt.

Anders als Butter und weitaus ärmer an Kalorien, verfügt sie über einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich günstig auf den Cholesterinspiegel und das Herz-Kreislauf-System auswirken.

Der Reifetest:

Nach der unreifen Ernte reifen die Früchte bei Zimmertemperatur problemlos nach. Durch das Einwickeln in Papier verkürzt sich ihr Reifeprozess.

Verzehrbereit sind sie, wenn die Schale auf Fingerdruck leicht nachgibt.

Beim Öffnen der Frucht entfaltet sich ein einzigartiges nussiges Aroma. Die Avocado kann geschält oder mit einem Messer der Länge nach bis zum Kern eingeschnitten werden. Durch leichte Drehbewegungen lassen sich dann die Hälften leicht voneinander trennen. Das Fruchtfleisch ist zart und cremig

Sie besitzt folgende hervorragenden Inhaltsstoffe:

Reich an Vitamin E, welches **Arteriosklerose vorbeugt und das Herz schützt**.

Erwähnenswerte Mengen an Vitamin K, welches für die **Blutgerinnung** zuständig ist..

Das Vitamin B 6 **unterstützt das Immunsystem** und verhilft zu beschwerdefreien Tagen vor dem Zyklus.

Die Hautschutzvitamine A und E und die ungesättigten Fettsäuren **schützen die Haut** gegen vorzeitige Alterung.

Biotin festigt die **Fingernägel** und lässt das **Haar glänzen**.

Der hohe Kaliumgehalt findet seinen sinnvollen **Einsatz bei Bluthochdruck**, Herz-, Nieren- und Hauterkrankungen.

Reichlich vorhanden ist auch Magnesium für **Muskeln, Nerven und Knochen**.

Die Avocado ist vielseitig verwendbar und äußerst schmackhaft,

ob herzhaft zubereitet oder mit fruchtigem Obst angerichtet.

Im reifen Zustand ist sie perfekt für Cremes, Dips und Soßen geeignet.

Leckere Rezepte finden Sie hierzu unter www.lebens-pfade.com/aktuell/Rezepte

Na denn: Guten Appetit!

Nutzen Sie die Heilkräfte der Natur. Gerne berate ich Sie

Ihre Sybille Pfeifer