Das Scheinfasten ist eine wunderbare Möglichkeit, die Vorteile des Fastens zu genießen, ohne komplett auf Essen zu verzichten. Besonders am Abend, wenn der Körper sich auf die nächtliche Regeneration vorbereitet, ist eine leichte, nährstoffreiche Mahlzeit ideal. Ein französisch inspirierter Avocado-Salat mit Zitronen-Vinaigrette bringt Eleganz auf den Teller und versorgt den Körper mit gesunden Fetten, wertvollen Vitaminen und einem Hauch von Savoir-vivre.

Warum eignet sich dieser Salat perfekt für das Scheinfasten?

- Gesunde Fette aus Avocado & Walnüssen: Fördern die Zellregeneration und halten lange satt.
- Wenig Eiweiß: Verhindert ein Ankurbeln des Wachstumshormons IGF-1, das beim Scheinfasten reduziert werden soll.
- Ballaststoffe aus Gemüse & Nüssen: Fördern eine gute Verdauung und stabilisieren den Blutzucker.
- Französische Eleganz: Eine Mischung aus feinen Zutaten und einer leichten, aber aromatischen Vinaigrette macht diesen Salat zum Highlight.

Rezept: Französischer Avocado-Salat mit Zitronen-Vinaigrette

2 Portionen – ca. 400 kcal pro Portion

Zutaten

Für den Salat:

- 1 reife Avocado
- 1 kleine Fenchelknolle, fein gehobelt
- 1 Handvoll Feldsalat oder Rucola
- 1/2 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 TL Kapern (optional, für einen Hauch von französischem Flair)

Für die Zitronen-Vinaigrette:

- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Ahornsirup oder eine Prise Stevia
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL fein geriebene Zitronenschale

Zubereitung

1. Salat vorbereiten:
   - Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
   - Fenchel mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline in feine Streifen hobeln.
   - Feldsalat waschen und trocken schütteln.
   - Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Vinaigrette anrühren:
   - In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Dijon-Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermengen.
   - Unter Rühren langsam das Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige Vinaigrette entsteht.
   - Zum Schluss die fein geriebene Zitronenschale unterheben.
3. Anrichten:
   - Feldsalat auf zwei Tellern verteilen.
   - Avocado-Scheiben und Fenchel darauf drapieren.
   - Rote Zwiebeln, Kapern und gehackte Walnüsse darüber streuen.
   - Mit der Zitronen-Vinaigrette beträufeln.
4. Genießen!
   - Mit einem Glas Zitronenwasser oder einer Tasse Fencheltee servieren, um die Verdauung sanft zu unterstützen.

□ Warum gerade diese Zutaten?

□□ Avocado: Die cremige Textur macht sie zu einem Star in der französischen Bistro-Küche. Zudem liefert sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die sättigen, ohne zu belasten.

□□ Fenchel: Ein beliebtes Gemüse in der französischen Provence-Küche, das die Verdauung fördert und für eine frische Note sorgt.

□□ Dijon-Senf: Ein Klassiker aus Frankreich, der der Vinaigrette Tiefe und Würze verleiht.

□□ Kapern & Walnüsse: Für das typisch französische Spiel aus feinen Aromen und Texturen.

Fazit: Ein Hauch Frankreich für dein Scheinfasten-Abendessen

Dieser leichte Salat kombiniert Eleganz mit gesunden Inhaltsstoffen und ist perfekt für eine schonende Abendmahlzeit während des Scheinfastens. Dank der hochwertigen Fette und der frischen Zitrusnote fühlt man sich danach angenehm satt, aber nicht beschwert.