



Frühstück à la française: Nussiger Smoothie mit einem Hauch von Paris.

Das **Scheinfasten** erfreut sich immer größerer Beliebtheit, da es die gesundheitlichen Vorteile des Fastens mit einer leichten Nahrungsaufnahme kombiniert. Ein wichtiger Bestandteil dieses Ernährungsansatzes ist das richtige Frühstück - leicht, nährstoffreich und sättigend, ohne den Körper aus der Fastenphase zu reißen.

Ein Smoothie ist die perfekte Wahl für den Morgen, da er den Körper mit **gesunden Fetten, wenigen Kohlenhydraten und wertvollen Antioxidantien** versorgt. Doch statt des üblichen Bananen- oder Beeren-Smoothies verleihen wir unserem Frühstück heute einen **französischen Touch!**

Le Petit Déjeuner à la Parisienne - Ein Smoothie mit Eleganz

Die französische Küche ist bekannt für ihre Raffinesse und feinen Zutaten. Unser Smoothie verbindet genau das:

- **Mandeln und Walnüsse** für eine cremige Konsistenz und gesunde Fette
- **Einen Hauch Vanille** für das typische französische „Savoir Vivre“
- **Ein kleines Stück Birne** für eine dezente Süße ohne zu viele Kohlenhydrate
- **Mandelmilch und Leinsamen** für eine zarte Textur und Omega-3-Power

Dieser Smoothie ist perfekt für das **Scheinfasten**, da er **niedrig in Kalorien**, aber reich an Nährstoffen ist. Zudem sättigt er lange, ohne den Insulinspiegel stark ansteigen zu lassen.

☐ Rezept: „Le Parisien“ - Nussiger Smoothie mit Vanille & Birne

Zutaten (für 1 Portion)

- ☐ 200 ml ungesüßte Mandelmilch



- 10 g Mandeln (ca. 6 Stück)
- 10 g Walnüsse (ca. 3 Hälften)
- 30 g Birne (ca. ¼ einer kleinen Birne)
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 Prise Zimt
- 1 Msp. Bourbon-Vanille (echtes Vanillepulver)
- 3-4 Eiswürfel (optional)

Zubereitung

1. Mandeln und Walnüsse am besten über Nacht in Wasser einweichen, damit sie sich leichter pürieren lassen und der Smoothie besonders cremig wird.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 30 Sekunden mixen, bis eine feine, homogene Konsistenz entsteht.
3. Wer es kälter mag, kann Eiswürfel hinzufügen und nochmals kurz mixen.
4. Den Smoothie in ein Glas füllen und mit einem Hauch Zimt oder gehackten Walnüssen garnieren.

Tipp für das perfekte französische Frühstück

In Frankreich liebt man es, das Frühstück stilvoll zu genießen. Serviere den Smoothie in einem schönen Glas, vielleicht mit einem kleinen Espressolöffel und einer dünnen Zitronenscheibe am Rand. Genieße ihn langsam und bewusst – ganz nach dem Motto der französischen „Art de Vivre“.

Warum ist dieser Smoothie perfekt für das Scheinfasten?

- ✓ **Niedrige Kalorienmenge** (ca. 150–180 kcal) – ideal für den Fastenmodus
- ✓ **Reich an gesunden Fetten** aus Mandeln, Walnüssen und Leinsamen
- ✓ **Nur wenig Fruchtzucker** durch die geringe Menge Birne
- ✓ **Langanhaltende Sättigung** dank Ballaststoffen
- ✓ **Mikronährstoff-Power** aus Nüssen und Zimt für die Zellregeneration



Mit diesem Rezept startest dein Tag **französisch-leicht und gesund** - perfekt für das Scheinfasten und eine bewusste Ernährung. ☐☐