



Das **Scheinfasten** ist eine wunderbare Möglichkeit, die Vorteile des Fastens zu genießen, ohne komplett auf Essen zu verzichten. Gerade das Frühstück spielt eine entscheidende Rolle, da es den Körper sanft aus der nächtlichen Regenerationsphase holt.

Ein **grüner Avocado-Smoothie mit französischem Touch** ist die perfekte Wahl: Er ist cremig, voller gesunder Fette und Antioxidantien, dabei leicht verdaulich und wunderbar erfrischend. Die Kombination aus Avocado, Gurke und Zitronensaft sorgt für einen Hauch von Pariser Raffinesse – ein Frühstück wie in einem französischen Bistro, nur gesünder.

□ Warum ist dieser Smoothie perfekt für das Scheinfasten?

- ✓ **Reich an gesunden Fetten:** Avocado und Leinsamen liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die lange sättigen, ohne den Blutzucker zu belasten.
 - ✓ **Leicht verdaulich:** Kein schweres Frühstück, sondern eine sanfte Nährstoffbombe für den Start in den Tag.
 - ✓ **Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung:** Spinat, Leinsamen und Gurke unterstützen den Darm und sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl.
 - ✓ **Französischer Touch:** Die feine Zitrusnote und ein Hauch von frischem Estragon oder Minze verleihen dem Smoothie das gewisse „Je ne sais quoi“ – eine französische Raffinesse, die ihn von üblichen grünen Smoothies abhebt.
-

□ Rezept: Grüner Avocado-Smoothie mit Zitronen-Estragon-Aroma

2 Portionen - ca. 300 kcal pro Portion



▢ Zutaten

- ½ Avocado □
- ½ kleine Gurke, geschält
- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 200 ml Kokoswasser oder ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- Saft einer halben Zitrone □
- ½ TL Zitronenschale, fein gerieben
- 2-3 Blätter frischer Estragon oder Minze □□
- 1 TL Mandelmus (für extra Cremigkeit)
- ½ TL Ahornsirup oder eine Prise Stevia (optional)

□□ Zubereitung

1. Vorbereitung:

- Avocado aus der Schale lösen und grob würfeln.
- Gurke schälen und in Stücke schneiden.
- Zitronenschale fein abreiben und Estragon oder Minze hacken.

2. Alles mixen:

- Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben.
- Für etwa 30 Sekunden cremig pürieren, bis eine samtige Konsistenz entsteht.

3. Anrichten & Genießen:

- In ein Glas gießen und nach Belieben mit ein paar Minzblättern oder Zitronenschale garnieren.
- Perfekt mit einem Glas Wasser oder einer Tasse grünem Tee für einen sanften Start in den Tag.



□ Französische Raffinesse trifft gesunde Ernährung

Dieser Smoothie vereint die **Leichtigkeit der französischen Küche mit den Prinzipien des Scheinfastens**. Die Kombination aus Avocado, Gurke und Zitrone macht ihn erfrischend, während Estragon eine feine, an die französische Haute Cuisine erinnernde Kräuternote hinzufügt.

Ein Frühstück, das nicht nur gesund, sondern auch ein wahrer Genuss ist – **Scheinfesten mit Stil!** ☺☺