Das Scheinfasten erlaubt es uns, die gesundheitlichen Vorteile des Fastens zu nutzen, ohne komplett auf Essen zu verzichten. Ein leichtes Mittagessen mit hochwertigen Fetten, wenig Eiweiß und einer geringen Kalorienmenge hilft dem Körper, in den Fastenmodus zu bleiben.

Heute gibt es ein besonderes Gericht: Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto – inspiriert von der französischen Provence, wo frische Kräuter, Olivenöl und leichte Gemüseküche hochgeschätzt werden. Diese Mahlzeit bringt mediterranes Flair auf den Teller, ist dabei aber leicht und bekömmlich.

□□ Warum ist dieses Gericht ideal für das Scheinfasten?

✔ Kalorienarm & sättigend: Zucchini-Spaghetti enthalten kaum Kalorien, aber viel Volumen, was für ein angenehmes Sättigungsgefühl sorgt.

✔ Gesunde Fette aus Avocado & Olivenöl: Halten den Blutzucker stabil und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

✔ Provenzalische Kräuter für den französischen Touch: Frische Kräuter wie Basilikum und Thymian verleihen dem Pesto eine typisch französische Note.

✔ Keine schweren Kohlenhydrate: Anders als klassische Pasta belastet diese Variante den Verdauungstrakt nicht und fördert die Zellregeneration.

□ Rezept: Französische Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto

2 Portionen – ca. 350 kcal pro Portion

© nachrichten.fr / Editions PHOTRA / Autor

Zutaten

Für die Zucchini-Spaghetti:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

Für das französische Avocado-Pesto:

- 1 reife Avocado
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 1 TL frischer Thymian
- 1 EL Walnüsse oder Pinienkerne
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1 Zucchini-Spaghetti vorbereiten

- Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-ähnliche Streifen schneiden.
- In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und die Zucchini bei niedriger Hitze für 1-2 Minuten leicht anwärmen (nicht braten, sonst werden sie matschig).
- Mit einer Prise Salz würzen und beiseitestellen.

---

2 Avocado-Pesto mixen

- Avocado aus der Schale lösen und mit Basilikum, Thymian, Walnüssen, Dijon-Senf, Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch in einen Mixer geben.
- Zu einer cremigen Konsistenz pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

3 Anrichten & servieren

- Die Zucchini-Spaghetti in eine Schüssel geben und mit dem Avocado-Pesto vermengen.
- Mit ein paar Walnüssen oder Pinienkernen sowie frischen Kräutern garnieren.
- Sofort servieren – am besten mit einem Glas Zitronenwasser oder einem leichten Kräutertee.

Französische Raffinesse trifft auf Leichtigkeit

Diese Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto sind die perfekte Kombination aus leichter, pflanzlicher Küche und französischer Eleganz. Die Kräuter aus der Provence und der Dijon-Senf verleihen dem klassischen Pesto eine spannende, leicht scharfe Note – ganz nach französischem Vorbild.

Dank der cremigen Avocado bleibt der Körper während des Scheinfastens mit guten Fetten versorgt, ohne den Stoffwechsel zu belasten. Und das Beste: Dieses Gericht schmeckt nicht nur himmlisch, sondern ist auch in weniger als 15 Minuten zubereitet!