



Avocados sind vielfältige **Kraftpakete** mit herrlich mildem Geschmack. Sie enthalten viele **wichtige Vitamine, Mineralstoffe** und **ungesättigte Fettsäuren**, die uns lange satt und sogar schlank machen können.

Hier unsere kleine **Avocado-Warenkunde**:

- **Avocados** haben den Ruf, fette Kalorienbomben zu sein, die den Cholesterinspiegel erhöhen. Dabei sind die **Fette der Avocados** sogar ziemlich gesund: Es handelt sich nämlich um reichlich **gesunde, ungesättigte Fettsäuren**. Experten sagen sogar, dass die vielen ungesättigten Fettsäuren der Avocados dem Körper beim **Fettabbau** helfen können.
- **Zusätzlich punkten** Avocados mit den **lebenswichtigen Vitaminen A und E** und reichlich **sekundären Pflanzenstoffen** wie **Carotin**. Vitamin A unterstützt die Blutbildung, lässt unsere Haut strahlen und stärkt unsere Augen. Auch Knochen und Zähne brauchen Vitamin A.

Wie lagere ich Avocados richtig?

Am schnellsten reifen die **noch harten Avocados**, wenn Sie diese **mit einem Apfel** in eine **Papiertüte** legen. Der Apfel verströmt das Reifegas Ethylen und sorgt für eine schnell genießbare Avocado.

In das **Gemüsefach** des Kühlschranks gehören Avocados nur, wenn sie bereits reif sind. Etwa eine Stunde vor dem Verzehr sollten sie herausgenommen werden.

Wollen Sie nur eine **halbe Avocado essen**, lassen Sie den Kern in der zweiten Hälfte stecken und beträufeln sie mit etwas Zitronensaft. So hält die Frucht länger und Sie vermeiden unschöne braune Flecken.

Übrigens: Sie müssen die Superfrucht nicht unbedingt schälen, sondern können sie ganz einfach mit dem Messer halbieren und auslöffeln