

Avocadokern-Pulver

Das Avocadokern-Pulver schmeckt nussig-herb und lässt sich gut ins Müsli, über Suppen und Salate streuen, oder in den Smoothie geben.

Tipp: Avocados kommen ursprünglich aus Mexiko, wo nicht nur das gesunde Fruchtfleisch, sondern auch die Avocadokerne von den alten mittelamerikanischen Volksstämmen wegen ihrer gesunden Eigenschaften als effektives Heilmittel genutzt wurden. Denn die wertvollen Inhaltsstoffe der Frucht befinden sich in konzentriertem Maß im Kern. Die reichhaltigen Mineralien und Vitamine stärken das Immunsystem und schützen vor freien Radikalen. Ebenso sollen sie gegen innere Entzündungen, Bakterien und Viren vorbeugend wirksam sein. (Diese Information ist ohne Gewähr!)

Den Avocadokern von der äußeren, etwas festen, braune Schale befreien.

Dann den Kern mit einem Messer in grobe Stücke schneiden. Die in Stücke geschnittenen Kerne einige Tage an der Luft trocknen lassen, damit sich leichter vermahlen.



Die getrockneten Stücke in einen Hochleistungsmixer geben und 1 – 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.

Wenn kein Mixer vorhanden ist, kann man das Pulver auch auf einer Küchenreibe oder in einer Kaffeemühle mahlen.



Fertig ist das äußerst gesunde und nährhafte Pulver. Sobald es Kontakt mit der Luft bekommt, färbt sich das Pulver orange-rot.

Nach dem Mixen noch einige Stunden trocknen lassen und dann in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Täglich 1 - 3 EL über's Müsli, in Suppe, Salat oder Smoothie geben. Man kann das Pulver auch vor Anwendung etwas anrösten.

