

## Avocado



**Wussten Sie schon, dass Avocados nie am Baum reifen? Sie fallen auch in der Natur unreif ab und reifen erst später nach.**

### **Gut zu wissen:**

- Avocados enthalten viel gesundes, pflanzliches Fett in Form von einfach ungesättigten Fettsäuren.
- Avocados glänzen mit großen Mengen lebenswichtiger Vitamine.
- Die komplexen Kohlehydrate in der Avocado haben einen hohen Sättigungswert und lassen den Blutzuckerspiegel nur geringfügig steigen.
- Avocado fördert einen erholsamen, ruhigen Schlaf.

### **Avocado-Smoothie**

Zutaten für 1 Portion

1/2 Bio-Avocado  
200 ml Mandelmilch  
Früchte oder Gemüse der Saison  
ggf. etwas Agavendicksaft

### **Zubereitung:**

Schneiden Sie die reife Avocado auf und lösen Sie eine Hälfte durch Drehen vom Kern. Lösen Sie das Fleisch aus der Schale und geben Sie es zusammen mit anderen Früchten oder Gemüse Ihrer Wahl in einen Mixer. Geben Sie die Mandelmilch und bei Bedarf etwas Agavendicksaft hinzu und mixen Sie alle Zutaten zu einem Smoothie. Die frische Avocado im Smoothie bewirkt, dass die fettlöslichen Nährstoffe aus den anderen Smoothie-Zutaten (Früchte oder Gemüse) vom Körper besser aufgenommen werden.

**Tipp**

Kaufen Sie Avocados am besten unreif. Wickeln Sie sie zusammen mit einem Apfel in Zeitungspapier und lagern Sie sie zum Nachreifen bei Zimmertemperatur. Gibt die Frucht nach einigen Tagen auf leichten Druck nach, ist sie reif.

### **training & coaching**

#### **toMotion Mountainbike-Events 2015**

Anfang März beginnt unsere Event-Saison 2015: Trainingslager, Fahrtechnikkurse, Enduro-Camps und vieles mehr. Bist du dabei? Hier gibt's die Ausschreibungen:

[www.tomotion-gmbh.de/termine](http://www.tomotion-gmbh.de/termine)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching