



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

“Avocadoboot mit Ei und Bacon”

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Streifen Bacon (Bio, ca. 30g)
- 1 Avocado
- 1 mittlere Tomate
- 1 Stängel Koriander (alternativ: glatte Petersilie)

Für den nicht fastenden Partner:

Als Frühstück sollte die Portion ausreichend sein, ansonsten können Sie eine Scheibe Eiweißbrot dazu reichen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Für Vegetarier:

Bacon durch Feta-Käse ersetzen

Backofen auf 180 Grad vorheizen

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
265	23 g	70 g	6 g

Zubereitung:

- Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Avocadohälften leicht aushöhlen und Fruchtfleisch beiseite stellen. Avocadohälften in eine feuerfeste Form geben.
- Bacon in Stücke schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.
- In jede Avocadohälfte ein Ei geben, Baconstücke darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 Grad 10-15 min im vorgeheizten Backofen garen.
- Tomate waschen, Stielansatz entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem übrigen Avocadofruchtfleisch mischen, evtl. etwas Zitronensaft hinzufügen, salzen und pfeffern.
- Avocado aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, Tomaten-Avocado-Mischung entweder über die gegarten Avocadohälften geben oder daneben auf den Teller.
- Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und damit die fertigen Avocadohälften garnieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Gesunde Avocado

Die Avocado liefert viele wichtige Nährstoffe, ist eine besonders gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren und enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin E, B-Vitamine, Vitamin K, Kalium, Kupfer etc.) Für unsere Gesundheit sind viele dieser Nährstoffe unerlässlich, zumal sie in unserem Organismus bei zahlreichen Vorgängen eine wichtige Rolle spielen.

Mit über 70 Prozent an Kalorien durch Fett hält die Avocado eine Spitzenposition bei fetthaltigen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Allerdings speichert unser Körper dieses Fett nicht. Ganz im Gegenteil: Avocados sind aufgrund des Enzyms Lipase beim Fettabbau sogar hilfreich. Denn Lipase steuert nicht nur die Fettverbrennung während der Verdauung, sondern auch den Abbau im Fettgewebe. Fettpölsterchen werden schneller abgebaut.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.