



Ein Service von:

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

Avocado-Wrap mit Kräutern



Der frische Wrap mit Avocado und Kräutern ist ein schnelles, dennoch richtig gutes Mittagessen. Sie können ihn einfach vorbereiten und in der Mittagspause genießen, denn er schmeckt auch kalt sehr lecker. Gesund ist er auch noch, steckt voller Proteine und ist kohlenhydratarm.

Zutaten:

- 4 Eier
- 8 EL Milch, 3,5%
- 120 g Hüttenkäse, natur
- 1 Avocado

Für den nicht fastenden Partner:

Eine größere Portion zubereiten.

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

- 2 EL Schnittlauch, in feinen Röllchen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Für Vegetarier:
geeignet

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
420	24 g	32 g	7 g

Zubereitung:

1. Milch und Eier verquirlen, die gewaschenen und gehackten Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in eine heiße Pfanne geben, die Eiemischung hineingießen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Aus der Pfanne nehmen.
3. Hüttenkäse mit Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Eierteig verteilen. Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
4. Hüttenkäse-Mischung mittig auf den Wrap legen, aufrollen, halbieren, servieren oder als to-go-Mahlzeit einpacken.

Jeden Tag ein Ei?

Eier sind wahre Powernahrung. Neben wertvollem Eiweiß stecken sie voller Vitamine (A, B2, B12, D und Folsäure) und Mineralstoffe (Phosphor, Selen, Eisen, Zink und Cholin). Allerdings sind sie auch sehr cholesterinhaltig, ein Ei enthält etwa 200 mg.

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

Ernährungswissenschaftler streiten sich noch, ob das tägliche Ei den Cholesterinspiegel nach oben treibt und sich dadurch negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Eine finnische Studie (1) ergab, dass eine Aufnahme von **520 mg** Cholesterin pro Tag **nicht** mit einem erhöhten Cholesterinspiegel und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Relation steht. Es wurde spezifisch auf den Verzehr von bis zu 7 Eiern pro Woche hin untersucht.

(1)Virtanen,J.K. et al., Associations of egg and cholesterol intakes with carotid intima-media thickness and risk of incident coronary heart disease according to apolipoprotein E phenotype in men: The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study, Am J Clin Nutr, March 2016, vol. 103, no. 3 895-901

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.