

# Kasta inte avokadokärnan – Ät den!

Visste du att du kunde äta avokadokärnan? Jo, visst! Det går och inte bara det – avokadokärnan innehåller faktiskt mer nyttigheter än själva frukten.

Det är Pennsylvania State University som inlett en undersökning om fördelarna med avokadokärnan och fann att antioxidantföreningar i kärnan kan sänka högt kolesterol, högt blodtryck, minska inflammatoriska tillstånd, diabetes, och öka din immunitet.

Avokadokärnan innehåller mängder av antioxidanter som skyddar våra celler. Kärnan innehåller dessutom 70% av aminosyrorna och mer fibrer än någon annan frukt.

Kärnan har antiinflammatoriska egenskaper och kan bidra till att minska inflammation i mag- och tarmen. Kärnan är också användbar mot diarré. Kärnan kan också hjälpa dig att stärka ditt immunförsvar och hjälpa dig förebygga sjukdom. Kärnan innehåller höga halter energi vilket gör att du får extra energi under dagen och kan även hjälpa dig att bränna fett.

## **Så, hur förtär man kärnan?**

För att slippa den bittra smaken så bör du ta bort det fina lagret av brunt skinn. Lägg sedan avokadokärnan i en påse av något slag och krossa den med tex. en mortel. Mixa därefter avokadokärnan till ett pulver. Sedan kan du använda pulvret till att strö över sallad, i te, i smoothies etc.

*Var försiktig med att inte äta överdrivet mycket då det ger upphov till förstoppning.*