



Lichtquell
wertvolle Rohkostöle Ölmühle

„Flüssige grüne Gesundheit“- Smoothie

Zutaten

500 ml nach Bedarf Bio Mandelmilch oder Reismilch

1 Banane

2-3 EL Hanföl oder Leinöl

2 EL Hanfmehl

1x 2cm Stück Curcumawurzel

eine Prise Pfeffer schwarz

1 Hand Feldsalat

2 Datteln zur Süsse



Alles in den Mixer und schön cremig aufschlagen.

Heike Dittmar
Kratzeroda 2
99837 Werra-Suhl-Tal
Ust-ID –NR.DE297821223

Bankverbindung:
IBAN:DE53 8204 0000 0309 2368 00
BIC: COBADEFFXXX
Commerzbank Eisenach

Tel. 036922-439767
Fax. 036922-439768
Mobil: 0171-7029035
info@lichtquell-oelmuehle.de