



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

ARGANÖL-SMOOTHIE

Zutaten für 1 Portion:

1 Banane (kann man auch vorher einfrieren, wenn man den Smoothie kalt haben möchte)

1 EL Mandelmus

½ Glas Milch (oder Wasser für die vegane Variante)

1 EL Honig

1 EL Arganöl

Alle Zutaten in einen Mixer geben und kräftig mixen.

Tipp: Seien Sie mutig und probieren Sie auch Varianten des Smoothies aus – einfach einmal einen Apfel hinzugeben, oder ruhig auch einmal etwas Grünes aus dem Garten (Girsch, Kapuzinerkresse, Löwenzahn,...).