



**Ölmühle Sailer**  
Aus Freude am Öl

[www.oelmuehle-sailer.at](http://www.oelmuehle-sailer.at)

## GRÜNER SHAKE

Zutaten für ca. 3 Gläser:

1/2 Gurke

3 Blätter Kapuzinerkresse + Blüten

einige Blätter Pimpinellen

1/4 Bund Petersilie

1 Apfel

1/2 Banane

1 Birne

1 EL Chiasamen (Ölmühle Sailer)

1 EL Hanfmas (Ölmühle Sailer)

1 EL Leinöl (Ölmühle Sailer)

100 ml Wasser

Alle Zutaten in einem Mixer kräftig vermischen und mit einer Kapuzinerkresse-Blüte verzieren.