



Allgäuer
ÖLMÜHLE

RED EXOTIC SMOOTHIE

MIT BIO LEINMEHL & BIO HANFPROTEIN



GEHALT

Nährwerte pro 100g:
Energiewert: 300 Kcal/1252 KJ
Protein: 31-33g
Kohlenhydrate: ca. 14g
Fett: 10-15g
gesättigte Fettsäuren: 1g
Ballaststoffe: 49,0g
Natrium: 17mg/100g



REICH AN
ANTIOXIDANTIEN!

RED EXOTIC SMOOTHIE

1 kleine rote Bete | 1/2 reife Avocado | 2 Maracuja | Saft
von 1 Limette | 1/2 Banane | 2 EL BIO Hanfprotein
1 EL BIO Leinmehl | 500 ml Kokoswasser | 1 TL getrock-
nete, gemahlene Acaibeeren | 1 Hand Eiswürfel

ZUBEREITUNG Alle Zutaten in einem
Smoothiemixer oder Haushaltsmixer ca. 1-2 min. mixen.
In Gläser füllen und genießen!

BIO LEINMEHL

wird aus Goldleinsaat gewonnen, schonend teilentölt
und fein vermahlen.

GESUNDHEIT Reich an Ballaststoffen und Proteinen.

GESCHMACK Leicht nussige Note

GEBRAUCH Sehr geeignet für die low carb Küche, da der
Ballaststoffanteil hoch ist und der Kohlehydratanteil sehr
gering, bei hohem Proteingehalt. Für Brotteig, Pizzateig,
Backwaren aller Art, auch zum Müsli.