



WISSENSWERTES

Omega-Balance-Öl

— Nativ —

Zutaten ● Eine Komposition aus elf nativen, kalt gepressten Pflanzenölen. Leinöl, Pflaumenkernöl, Walnussöl, Nachtkerzenöl, Borretschsamenöl, Granatapfelkernöl, rotes Palmöl, Hanföl, Sanddornfruchtfleischöl, Ha- gebuttenkernöl, Weizenkeimöl, fein abgestimmt mit Orangenöl, Zitronenöl, Limettenöl und Vanilleextrakt.

Herstellung ● Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.

Charakter ● Bekömmliches Öl mit feiner Marzipan- und fruchtiger Zitrusnote für die bewusste Ernährung.

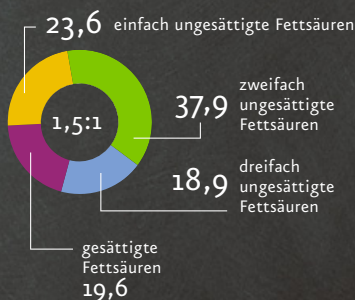
Besonders lecker in ● Müslis, Shakes, Smoothies, Desserts und Obstsalaten.

Anwendung ● Ein bis zwei Esslöffel täglich pur genießen oder als Beigabe zu Müsli, warmen Speisen, Dips und Desserts.

Hinweis ● **Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.**

Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 10 g (1–2 Esslöffel) ein.

Die Angaben in den Kreisen (Gramm pro 100 g) beschreiben jeweils das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte, die Schwankungen unterliegen, da Pflanzenöle nicht standardisierte Naturprodukte sind.



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH

BIO

Bircher Müsli

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

⌚ Zubereitungszeit: zirka 15 Minuten

● Zutaten

2 EL Dinkel
2 EL Buchweizen
200 ml süße Sahne
300 ml Milch
100 g Natur-Joghurt
100 g Haferflocken
50 g Rosinen, ungeschwefelt
1 EL Aprikosen, getrocknet (fein gewürfelt)
3 EL Vollrohrzucker
1 Apfel, gerieben
1 Banane, gewürfelt
1 Tasse frisches Obst ihrer Wahl
¼ Mark einer Vanilleschote
Zitronensaft

● aus der Ölmühle Solling

Omega Balance Öl

● Zubereitung

Am Vorabend Dinkel und Buchweizen in Wasser einweichen.
Am Morgen des nächsten Tages alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Die Körner zufügen und untermischen.

● Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier: oelmuehle-solling.de



ÖLMÜHLE
SOLLING

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1
37691 Boffzen/Germany · T 0 52 71.9 66 66-0
F 0 52 71.9 66 66-66 · info@oelmuehle-solling.de