

## 蜜蜂通讯

~果汁蜜 蓝莓&蜂蜜篇~

非常感谢大家一直以来对杉养蜂园的爱护与照顾。

我们会定期给顾客发送客户反馈和产品信息，以便能够继续使用。

我们希望能帮上忙。

## 要关注的成分：花青素

蓝莓中含有的花青素具有优良的抗氧化作用，对恢复眼睛疲劳和改善生活习惯病等有效果。另外，花青素亦有舒缓花粉症症状的功效。



## 在季节交替之际

蓝莓果汁是蜂蜜中含有的矿物质、多酚、丰富的维生素，温柔地支撑着换季时敏感的身体。

## 作为每天的饮食习惯

也可以和酸奶、咖啡、红茶混合在一起，代替砂糖美味享用。



# 使用蓝莓 & 蜂蜜的简单食谱 ♪



## 蓝莓&蜂蜜吐司

### ◆材料(1人份)

- 吐司 1片
- 奶油奶酪 50g
- 蓝莓&蜂蜜 一大汤匙
- 蓝莓 各人喜好的份量
- 原味酸奶(无糖) 50g

### ◆制作方法

1. 奶油奶酪放回常温下。
2. 趁烤吐司时,将奶油奶酪和酸奶拌匀备用。
3. 把②淋在烤好的吐司上,再放上鲜蓝莓,蓝莓&蜂蜜吐司立刻甜蜜上桌。



## 热巧克力

### ◆材料(1人份)

- 蓝莓&蜂蜜 适量
- 牛奶 240cc
- 巧克力砖 1块(50g)
- 随喜爱加入棉花糖 少许

### ◆制作方法

1. 将巧克力砖切碎。
2. 将牛奶加入锅中,使用打蛋器搅拌,慢慢加热至沸腾。
3. 将2.熄火,并将1.慢慢加入,同时使用打蛋器均匀混合。充分溶解后,再开火加热并倒入杯中。
4. 您可以依照喜好加入棉花糖,最后搭配蓝莓&蜂蜜果汁蜜即可。