

蜜蜂通訊

～果汁蜜 藍莓&蜂蜜篇～

非常感謝大家一直以來對杉養蜂園的愛護與照顧。

我們會定期給顧客發送客戶反饋和產品信息，以便能夠繼續使用。

我們希望能幫上忙。

要關注的成分：花青素

藍莓中含有的花青素具有優良的抗氧化作用，對恢復眼睛疲勞和改善生活習慣病等有效果。另外，花青素亦有舒緩花粉症症狀的功效。



在季節交替之際

藍莓果汁是蜂蜜中含有的礦物質、多酚、豐富的維生素，溫柔地支撐著換季時敏感的身體。

作為每天的飲食習慣

也可以和酸奶、咖啡、紅茶混合在一起，代替砂糖美味享用。



使用藍莓 & 蜂蜜的簡單食譜♪



● 藍莓&蜂蜜吐司

◆ 材料(1人份)

- 吐司 1片
- 奶油奶酪 50g
- 藍莓&蜂蜜 一大湯匙
- 藍莓 各人喜好的份量
- 原味酸奶(無糖) 50g

◆ 製作方法

1. 奶油奶酪放回常溫下。
2. 趁烤吐司時,將奶油奶酪和酸奶拌勻備用。
3. 把②淋在烤好的吐司上,再放上鮮藍莓,藍莓&蜂蜜吐司立刻甜蜜上桌。



● 熱巧克力

◆ 材料(1人份)

- 藍莓&蜂蜜 適量
- 牛奶 240cc
- 巧克力磚 1塊(50g)
- 隨喜愛加入棉花糖 少許

◆ 製作方法

1. 將巧克力磚切碎。
2. 將牛奶加入鍋中,使用打蛋器攪拌,慢慢加熱至沸騰。
3. 將2.熄火,並將1.慢慢加入,同時使用打蛋器均勻混合。充分溶解後,再開火加熱並倒入杯中
4. 您可以依照喜好加入棉花糖,最後搭配藍莓&蜂蜜果汁蜜即可。