

蜜蜂通讯

~果汁蜜 覆盆子&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。



覆盆子的关注成分

① 覆盆子酮

覆盆子的香味中含有一种叫做覆盆酮的成分，被认为具有燃烧脂肪的效果。覆盆酮与辣椒中含有的辣椒素相似，据说其效果约为辣椒素的3倍。



② 多酚和维生素E

覆盆子具有非常高的抗氧化作用。可以期待预防生活习惯病和抗衰老的效果。



使用芒果&蜂蜜的食谱



覆盆子 & 蜂蜜玻璃杯芝士蛋糕

◆材料（6个180毫升的玻璃杯）

• 奥利奥饼干（面料）	8片
• 奶油干酪	200g
• 纯酸奶（无脂肪）	200g
• 纯蜂蜜（覆盆子 & 蜂蜜 也可以代替）	60g
• 吉利丁粉	5g
• 柠檬汁	1小勺
• 香草香精	少许
• 覆盆子 & 蜂蜜	适量

◆制作方法

- 1.在保存袋里放入奥利奥后，抽出空气封口，用擀面杖等将其粉碎。
- 2.将奶油干酪用微波炉加热软化。然后在碗里放入奶油干酪，用打蛋器搅拌至光滑。
- 3.依次加入蜂蜜、酸奶、柠檬汁、香草香精、溶解的吉利丁液，每次搅拌均匀之后，用过滤器(或网眼较细的筛子)过滤。
- 4.在玻璃杯中按照奥利奥、覆盆子 & 蜂蜜（分量外）、3的顺序倒入。
- 5.在冰箱里好好冷却。
- 6.最后根据自己的喜好浇上覆盆子 & 蜂蜜就完成了！