

Vital-Joghurt

Zutaten:

_500 ml Joghurt mit rechtsdrehender Milchsäure

3 Eßlöffel Pollen

3 Esslöffel Honig

10 Gramm Gelee Royal

Verarbeitung:

Am Abend alles zusammen rühren, gut gekühlt (Kühlschrank)stellen

Am Morgen gut verrühren, Pollen löst sich auf.

Jeweils am Morgen nüchtern 2 Eßlöffel nehmen (auf Haltbarkeit vom Joghurt achten).

Guten Appetit wünscht

Die Imkerei Monika Huck

