مهلبية بعسل مانوكا والمزهر

□□□□□ 20 • □□□□

□□□ □□□□□ .□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ .□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□.

□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□	□□□□□ □□□	□□□□□
□□□□	□□□□□ 10	□□□□□ 10	6-4

Ingredients

□□□□□□□□

- 3 □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□
- ¾ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□) □□□□ □□□)

Method

1. □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ .□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ 5 □□□□□) □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□).

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!

- ¼ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□
- ½ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□
- ¼ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□
- 2 □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□ □□□□

- ½ □□□□□ □□□ □□□
- ¼ □□□ □□□ □□□
- ¼ □□□ □□□
- 2 □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□
- □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

- 10 □□□□□ □□□ □□□□ □□□□
- 100 □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□
- 1 □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□

Method

2. .□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□.

3. □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ (□□□□□□□ □□ □□□□□□) □□□□□□□□ □□□□ □□□□.

4. □□□□□ □□□□□□□ □□□ .□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ 8-6 □□□□□) □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□).

5. .□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ 6 □□ □□□□□ □□□□□ 4 □□ □□□□□ □□ □□□□□□ 5 □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ 30 □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ .□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□.

6. □□ □□□□ .□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ .□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□.

7. □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ .□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□.

Used in this recipe

□□□□□ □□□□□□ □□□

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□
□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □*□□□□□□ □□ □□□ □□□□□
□□□□□□□□ (MGO). □□□□ □□□□ □□□□ MGO□ □□□□
□□□□□ □□□□□□.

□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□□□□□□□ (Manuka). □□□□□□ □□□ □□□□□
□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□.

□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□
□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□
□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□
□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□
□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□.

*Vella, G. 2016. 215 □□□□□. CSIRO.

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!