□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□□ **40** • □□□□

□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ .□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□!

□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□	□□□□□ □□□	□□□□□
□□□□	□□□□□ 20	□□□□□ 20	12

Ingredients

- 1□□□□) □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ ½ □)

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!

- 2 □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□
- 2 □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□
- 1□□□ □□□ ½ □
- 2 □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□
- ¼ □□□□□□ □□□□□ □□□
- 1 □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□
- ¼ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□
- □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□

Used in this recipe

□□□□□ □□□□□□ □□□

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

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

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

*Vella, G. 2016. 215 □□□□□. CSIRO.

Method

1. □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□.

2. □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ .□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ 15 □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□.

3. □□□ □□□□□□ □□□ .□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ .□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ .□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ .□□□□□ □□□□ □□□□□ 2-1 □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ .□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□.

4. □□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□.

5. □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□.

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

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!