



# مخفوق الحليب بالتمر و عسل مانوكا

5 دقائق • 5 مكونات

المخفوق الحليب بالتمر وعسل مانوكا هو مشروب صحي ومغذي. يحتوي على 5 مكونات فقط. Capilano Active Manuka عسل مانوكا النشط هو العسل الطبيعي الذي يحتوي على مضادات حيوية طبيعية. هذا العسل هو الأفضل لصحتك.



500 ملل حليب  
سكر

5 حبات تمر  
5

2  
عسل مانوكا

## Ingredients

- 500 ملل حليب
- 8-6 حبات تمر

## Method

1. اخلط الحليب والسكر في الخلاط حتى يمتزجوا.
2. اخلط التمر في الخلاط حتى يصبح ناعماً. أضف عسل مانوكا واخلط حتى يمتزجوا.

Visit [capilanothoney.com.au](http://capilanothoney.com.au) to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

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



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

### Method

3. ...
4. ...

## Used in this recipe



#### ...

...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ... (MGO). ... MGO ...  
 ...

#### ...

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

#### ...

...  
 ...  
 ...  
 ...  
 ...

\*Vella, G. 2016. 215 ... CSIRO.

Visit [capilanothoney.com.au](http://capilanothoney.com.au) to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

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