Ти молода, ініціативна, активна людина, а може ще й спортивна. Ти знаєш багато про сучасні тренди в харчуванні. Та досі вважаєш, що мед – це продукт для літніх людей, або тих, хто відновлює організм після хвороби. Що він найкраще підходить для вечірніх чаювань в затишній кухні, до яких тобі ще жити і жити…

Ти ж не будеш заперечувати, що горнятко гарячого чаю з медом після напруженого дня – то дуже приємно? А знаєш, скільки цікавого можна нафантазувати на кухні з медом просто зараз, не відкладаючи все це на далеку і щасливу старість?

Почни свій сніданок з ніжного, з пружними грудочками кисломолочного сиру або вівсяної каші, додавши золотавий нектар до основної страви. Або закінчуй трапезу, смакуючи кавою чи чаєм з рум’яним тостом, политим медом.

Приготуй соус до улюбленої страви з медом, або використай його для маринування м’яса птиці, кролика, свинини риби, деяких овочів.

Ти здивуєшся, але навіть улюблений овочевий салат заграє новими смаками, якщо до нього додати кілька янтарних краплинок цих ласощів.

Десерти з медом, якими ти час від часу можеш себе побалувати – то взагалі must have. Мед додають в домашнє морозиво, муси, креми, випічку, з ним запікають яблука, груші, гарбуз.

Не забувай, що кожного разу, коли ти споживатимеш подарунок від бджіл, твій організм буде дякувати тобі за безкінечний перелік вітамінів та мінералів, якими ти його наситиш. Ти допоможеш йому бути міцнішим, активніше протистояти вірусам, покращиш травлення і обмін речовин.

Переконали? Гайда обирати баночку меду, яка тобі точно смакуватиме! Не забудь подарувати свій лайк допису, щоб про нього дізналося більше людей. А також зберегти собі, щоб «не загубити».