

Для приготовления этого напитка необходимо взять 1 яйцо, 200 г меда, 30 г лимонного сока, 3 стакана молока.

Взять яйцо и хорошо смешать с медом. Потом добавить в полученную смесь лимонный или апельсиновый сок. Все хорошо перемешать и вылить в охлажденное молоко.

Готовую массу нужно смешать и взбить до получения однородной массы. Употреблять такой коктейль нужно в охлажденном виде.