



Diluez 1 à 2 gouttes d'**HE** de votre choix dans le miel.
Répartissez le fromage blanc dans des petites verrines.
Laissez couler un peu de miel sur le fromage blanc.

Vous pouvez également préparer plusieurs petits pots de miel et proposer à vos invités de choisir celui qui leur plaît.

Cette recette très facile est également excellente avec des yaourts de brebis ou de soja pour les personnes qui ne prennent pas de produits



Épluchez les oranges et les pamplemousses.
Découpez-les en rondelles.
Mélangez les **HE** dans le miel.
Ajoutez à la salade de fruits en mélangeant bien.
Servez frais mais pas trop afin que l'on sente toutes les saveurs.

**Attention ces deux huiles essentielles sont fortes.
Une seule goutte de chaque suffit!**