Hier gibt es ein Rezept für einen Lubrikator (für 1 Person)

- 1 rohes Ei (gr. M oder L, frisch)
- 3 EL Kokosöl oder Kokosmus oder Rohmilchbutter
- 1 EL hochwertigen Honig
- Saft einer frischen Zitrone

Alle Zutaten mit einem Hochleistungsmixer mischen und frisch trinken. Du kannst den Lubrikator gern auch mit verschiedenen Gewürzen und Früchten ergänzen.