

Bhaltis: Löwenzahnhonig

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Ziehen lassen: ca. 12 Std.

für 6 Gläser von je ca. ¾ dl

100 g Löwenzahnblüten

5 dl Wasser

**½ unbehandelte Zitrone,
nur abgeriebene Schale**

1 Esslöffel Zitronensaft

250 g Zucker

1. Blüten ausschütteln, gelbe Blätter auspfen (ergibt ca. 50 g), grüne Kelchblätter nicht verwenden; sie sind bitter. **2.** Wasser mit Zitronenschale und Blütenblättern aufkochen, ca. 7 Min. kochen, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 12 Std. ziehen lassen. **3.** Flüssigkeit absieben (ergibt ca. 3 dl Saft), in Pfanne zurückgessen. **4.** Zitronensaft und Zucker begeben, aufkochen, unter Rühren zu Sirupdicke einkochen (siehe Hinweis). Siedend heiss bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Gläser füllen, Gläser sofort verschliessen. Zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage stellen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 8 Monate.

Hinweis: nicht mehr als 5 dl abgeseibte Flüssigkeit auf einmal einkochen, sonst dauert es sehr lange, und es kann deshalb vorkommen, dass der Honig dünnflüssig bleibt oder auskristallisiert.

Pro Glas: 0 g Fett, 0 g Eiweiss,
42 g Kohlenhydrate, 718 kJ (172 kcal)

