



Löwenzahnhonig

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Ziehen lassen: ca. 24 Std.

Für 2 Gläser von je ca. 3½ dl

250g blühende

Löwenzahnköpfchen,
nur ausgezupfte Blüten-
blätter (ergibt ca. 150g)

1 l Wasser

1 Bio-Zitrone, abgeriebene
Schale und 2 EL Saft

600g Zucker

1. Löwenzahnblättchen abspülen, abtropfen, mit dem Wasser und der Zitronenschale in eine weite Pfanne geben, aufkochen, ca. 7 Min. kochen, von der Platte nehmen. Zugedeckt ca. 24 Std.

ziehen lassen. Alles durch ein Sieb giessen, Saft zurück in die Pfanne giessen (ergibt ca. 6 dl).

2. Zitronensaft und Zucker begeben, aufkochen, unter Rühren ca. 30 Min. sirupartig einkochen. Honig siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 8 Monate. Einmal geöffnet, rasch konsumieren.

1 dl: 344 kcal, E 0g, Kh 86g, F 0g

Noch mehr Honigsüesses

Löwenzahnhonig eignet sich auch:

- pur oder gemischt mit Butter als Brot- und Zopfauflage oder zu Gipfeli
- zum Süssen von Tees
- zum Verfeinern von Salatsaucen
- zum Süssen von Müesli und Joghurt nature
- zu Ziegenfrisch- oder Weichkäse

