



## LÖWENZAHNHONIG

---

**Für etwa 500 ml Löwenzahnblüten-Honig benötigst du:**

- ☀ 80 g frische Löwenzahnblüten
- ☀ 6 EL Agavendicksaft oder Zucker
- ☀ 2 TL Zitronensaft
- ☀ Geliermittel, Menge nach Packungsanleitung
- ☀ 500 ml Wasser

Als Sirup/Honig essen auch Kinder den bitteren Löwenzahn gern. Er schmeckt zu Pfannkuchen, auf dem Butterbrot und zu Süßspeisen. Ebenso ist er geeignet als Süßungsmittel für Wildkräuterlimonaden.

**Um den Sirup zuzubereiten, gehst du so vor:**

- ☀ Löwenzahnblüten, bei Sonnenschein sammeln und eventuell vorhandene Käfer direkt beim Pflücken ausschütteln.
- ☀ Blüten zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben.
- ☀ Mit einem Löffel alle Blüten unter die Wasseroberfläche drücken.
- ☀ Topf verschließen und den Inhalt zum Kochen bringen.
- ☀ Herd ausschalten und den Topf darauf stehenlassen, so dass er langsam abkühlt.
- ☀ 24 Stunden ziehen lassen, dann erneut aufkochen und nochmals auf dem ausgeschalteten Herd zwei Stunden ziehen lassen.
- ☀ Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen.
- ☀ Zitronensaft, Agavendicksaft und Geliermittel einrühren und nach Packungsanleitung des Geliermittels fertigkochen.
- ☀ In ausgekochte Gläser heiß einfüllen.

Anstelle von Agavendicksaft kannst du auch heimische Süßungsmittel wie Apfel- oder Birnendicksaft verwenden. Ich habe den Sirup absichtlich nicht sehr süß gemacht, wenn du ihn süßer magst, gib einfach mehr Süßungsmittel hinzu.

