

Veganer Honig aus Löwenzahn

ZUTATEN:

- 3 Handvoll Löwenzahn-Blüten
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Vollrohrzucker
- 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Die gesammelten Löwenzahnblüten in einen Topf geben, mit 1 Liter Wasser bedecken und für 2 Stunden stehen lassen.
2. Die eingeweichten Löwenzahnblüten kurz zum Kochen bringen, wieder abkühlen lassen und über Nacht durchziehen lassen.
3. Am nächsten Tag filtern und den Sud mit 1 kg Zucker sowie dem Saft einer Zitrone unter Rühren kurz zum Kochen bringen, anschliessend auf kleiner Flamme einkochen lassen bis die Flüssigkeit Fäden zieht. Das kann durchaus etwas dauern. Um die Konsistenz zu überprüfen, kannst du eine kleine Menge auf einem kalten Teller auskühlen lassen. Der Löwenzahnhonig sollte so werden wie flüssiger Honig.
4. Fertigen noch heißen Honig in Marmeladengläser füllen und gut verschließen.

Der Löwenzahn-Honig kann genau wie echter Bienenhonig zum Süßen verwendet werden, z. B. im Frühstücksbrei, für Tees, oder als Brotaufstrich, etc.

© Ayurveda Kitchen

