



KRAUT UND RÜBEN

Mehr zum Thema
Löwenzahn finden Sie
in unserem Blog!
[www.bettybossi.ch/
krautundrueben](http://www.bettybossi.ch/krautundrueben)

Löwenzahn

Wiederentdeckt: Der Löwenzahn-honig erlebt gerade einen zweiten Frühling. Und das ganz zu Recht, denn sein einmaliges, herbes Aroma ist eine Überraschung.



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. 150 g)

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 wei-
te 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 bei-
geben, aufkochen, unter Rühren
ca. 30 Min. sirupartig einko-
chen. Honig siedend heiß bis
knapp unter den Rand in die
sauberen, vorgewärmeden Gläser
füllen, sofort verschliessen.
Gläser mit Schraubdeckel kurz
auf den Kopf stellen, auf iso-
lierender Unterlage auskühlen.

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

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

Noch mehr Honigsüßes



Zwei weitere feine Rezepte mit
Löwenzahnhonig finden Sie auf
unserer Website
www.bettybossi.ch/imfokus

www.bettybossi.ch

Löwenzahnhonig eignet sich
auch:

- pur oder gemischt mit Butter
als Brot- und Zopfaufstrich
oder zu Gipfeli
- zum Süßen von Tees
- zum Verfeinern von Salat-
saucen
- zum Süßen von Müesli und
Joghurt nature
- zu Ziegenfrisch- oder
Weichkäse