

Löwenzahn Honig Rezept: 2. Variante

Süß, fruchtig und feine Verführung! Löwenzahn Honig selber machen ist der perfekte bienenfreundliche Ersatz für Honig. Einfach toll für Veganer. Sammle Löwenzahnblüten vom Rasen und mache eine Köstlichkeit aus den Blumen. Du bist die Biene und verwandelst Blumen in süße Sinnlichkeit.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 4 Weckgläser mit je 300 Milliliter
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** Kochzeit circa 1 Stunde und 15 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegan
- » **KALORIEN / PORTION:** 372 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück / Dessert

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 372 Kalorien | Fett: 1 g | Kohlenhydrate: 92 g | Eiweiß: 1 g | Ballaststoffe: 3 g | Zucker: 91 g

Zutaten:

- » 300 Gramm **Löwenzahnblüten**, gesammelt von der Wiese
- » 1 Liter **Wasser**
- » 1 Kilogramm **Zucker**
- » 1 Bio **Zitrone**
- » 1 **Vanillestange**

Küchenhelfer:

- » Körbchen zum Sammeln der Löwenzahnblüten
- » Digitalwaage
- » Sieb und Schüssel
- » Reibe (für die Zitrone)
- » Tuch zum Durchsiehen
- » Topf
- » 4 Weckgläser mit je 300 Milliliter (Größere Gläser gehen auch.)

So wird's gemacht:

1. SCHRITT: Das Zupfen der gelben Blüten ist mit etwas Fleißarbeit verbunden. Ich habe dafür circa 45 Minuten gebraucht. Somit habe ich nur das Gelbe von der Löwenzahnblüte. Die gelben Blüten kommen in den Topf. Gieße das Wasser über die Blüten. Drücke mit dem Löffel sie unter der Wasseroberfläche. Jetzt wird es Zeit alles zum Kochen zu bringen. Einmal aufkochen und dann wieder langsam abkühlen lassen. Dies lässt du über Nacht stehen.

2. SCHRITT: Am nächsten Tag bereitest du dir eine Schale, ein Sieb und ein Küchentuch vor. Nun wird die Flüssigkeit durch ein Küchentuch oder ein feines Sieb gegossen. Gieße die Flüssigkeit in den Topf zurück. Reibe die Schale einer Zitrone hinein und gib das Vanillemark hinzu. Nun bring die Mischung zum Kochen.

3. SCHRITT: Lass die Flüssigkeit langsam einkochen bis sie zähflüssig wird. Keine Angst beim Aufkochen, es sprudelt beim Umrühren. Das ist normal. Sobald der Löwenzahnhonig fertig ist, füllst du ihn in saubere Weckgläser ab. Vorher nimmst du noch die Vanillestange aus dem Topf.

EXTRA TIPP:

Verwenden kannst du ihn als Brotaufstrich, zum Süßen von Joghurt, Quark oder Müsli. Aber auch zu allem anderen, was sonst mit Honig oder Zucker verfeinert werden soll.

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>