

Löwenzahn Honig selber machen: 1. 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 1 Weckglas
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** Kochzeit circa 1 Stunde und 15 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegan
- » **KALORIEN / PORTION:** 300 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück / Dessert

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 300 Kalorien | Fett: 1 g | Kohlenhydrate: 75 g | Eiweiß: 0,5 g | Ballaststoffe: 1 g | Zucker: 75 g

Zutaten:

- » 300 Gramm **Löwenzahnblüten**, gesammelt von der Wiese
- » 1,2 Liter **Wasser**
- » 250 Gramm **Agavendicksaft**
- » 1 Bio **Zitrone**

Küchenhelfer:

- » Körbchen zum Sammeln der Löwenzahnblüten
- » Digitalwaage
- » Sieb und Schüssel
- » Tuch zum Durchsiehen
- » Topf

So wird's gemacht:

1. SCHRITT: Pflücke bei Tageslicht die Löwenzahnblüten in voller Blüte. Nun kommen die gelben Blüten in einen Topf. Gieße die 1,2 Liter Wasser über die Blüten. Für etwa zwei Stunden die Löwenzahnblüten im Wasser ziehen lassen. Jetzt wird es Zeit, die Löwenzahnblüten zum Kochen zu bringen. Lass dann alles im Topf wieder abkühlen. Die Mischung lässt du jetzt über Nacht ziehen.

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. Gib 250 Gramm Agavendicksaft in die Flüssigkeit. 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.

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>