

LÖWENZAHN- HONIG

VORBEREITUNG:

ca. 30 Minuten



ZUTATEN

- ✗ 300 Stück Löwenzahnblüten
- ✗ 3 Liter Wasser
- ✗ etwa 2,5 kg Zucker
- ✗ optional kann ein Teil vom Löwenzahn durch Fichtenwipfel ersetzt werden

ZUBEREITUNG

Die Löwenzahnblüten im Wasser ca. 15 Minuten lang kochen, abseihen und den Zucker hinzugeben (Hier gilt: pro Liter Saft ca. 90 dag Zucker). Danach langsam weiterkochen, bis die gewünschte Dickflüssigkeit erreicht ist. Der Honig wird beim Kaltwerden noch fester.

Anschließend in Einmachgläser luftdicht abschließen und an einem dunklen Ort kühl und trocken lagern.

TIPP:

Auf die gleiche Weise kann man auch Wipfelhonig herstellen. Dabei ersetzt man einen Teil der Löwenzahnblüten (weniger als die Hälfte) durch Fichtenwipfel.



Honig ist theoretisch ewig haltbar. Es gab Funde, bei denen Archäobotaniker über 5000 Jahre alten Honig identifiziert hatten. Zwar wird Honig nicht schlecht, verliert aber jedoch nach ein paar Jahren seine antibiotischen Stärken. Frischer Honig ist voll von Mineralstoffen, Enzymen, Aminosäuren und Vitaminen.



www.nicapur.com



office@nicapur.com



www.instagram.com/nicapurvollerleben/



www.facebook.com/nicapurvollerleben/



www.pinterest.at/nicapur/

