

Löwenzahnhonig



vegetarisch

kleinkindtauglich

Zutaten für 6 Gläser:

- 100 g Löwenzahnblüten (Rohgewicht nach dem Abputzen vom Stengel)
- 1 Liter Wasser
- 500 g Gelierzucker (alternativ Zucker)

optional:

- 1 Zitrone (oder Orange)

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Ruhezeit: 24 Stunden

Veganer Honig aus Löwenzahnblüten - so gehts Schritt für Schritt:

1. Gleich nachdem du deine Löwenzahnblüten gesammelt hast, befreist du sie von eventuellen Käfern und löst die gelben Blüten ab. Sammle sie in einer Schüssel bis du etwa 100 g zusammen hast. Wasche die Blüten dann kurz gründlich ab.
2. Gib die Blüten in einen Topf und gieße das Wasser dazu. Koche den Blütensud nun kurz auf und lass ihn dann für etwa 24 Stunden ziehen.

3. Am nächsten Tag gießt du den Löwenzahnsud durch ein feines Haarsieb oder ein sauberes Tuch und drückst die Blüten aus.
4. Miss das Löwenzahnwasser ab und mische es mit der entsprechenden Menge Gelierzucker. Auf 750 ml Löwenzahnsud kommt genau 1 Päckchen Gelierzucker 2:1. Verrühre beides gut und koche es nach Packungsanleitung zu Löwenzahnhonig.
5. Stelle dir saubere Gläser bereit und fülle den Honig noch heiß hinein. Verschließe die Gläser sofort und lass sie auskühlen.

Wenn du keinen Gelierzucker verwenden möchtest, kannst du genauso gut auf jeden anderen Zucker zurückgreifen. Nimm dann genausoviel Zucker wie Flüssigkeit. Brauner Zucker, Kokosblütenzucker und auch Xylit eignen sich wunderbar. Die Kochzeit erhöht sich dann allerdings auf mindestens 1-2 Stunden. Außerdem solltest du dann für ein besseres Gelieren die geriebene Schale und den Saft einer Zitrone zum Sud geben.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

