


---

Foto: Löwenzahnsirup im Glas, © I. Oberaigner



Aus Löwenzahnblüten, Zucker und Orangen oder Zitronen entsteht in kurzer Zeit ein honigartiger Aufstrich, der sich im Geschmack kaum von Waldhonig unterscheidet. Die gesunden Bitterstoffe des Löwenzahns aktivieren unser Verdauungssystem, sind aber geschmacklich im Honig kaum bemerkbar.

## **Löwenzahnhonig rasch selbst gemacht**

Löwenzahnhonig bereichert unsere Frühlingsküche und kann mit wenigen Zutaten leicht selbst gemacht werden.

### **Zutaten:**

- 300 g Löwenzahnblüten
- 1 kg Zucker
- 1,5 Zitronen oder Orangen

Zucker und Zitrusfrüchte in bester Bio-Qualität verwenden. Die Zitronen oder Orangen werden mit der Schale verarbeitet. Daher ist es besonders wichtig, dass sie frei von synthetischen Pflanzenschutzmitteln sind.

### **Verwendung:**

Geeignet zum Süßen von Tee und Kakao, für selbstgemachte Eistees, als Brotaufstrich, für süße Nachspeisen und zum Abrunden von Salatmarinaden.

Haltbar ist der Löwenzahnhonig über ein Jahr.

□

### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 1/10**

Die Blüten von einer Wiese fernab einer Straße pflücken.

□

### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 2/10**

Vollständig aufgeblühte Blüten bevorzugen.

□

### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 3/10**

---

Die Blüten pflücken.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 4/10**

Die Blütenköpfe von den Stängeln trennen.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 5/10**

Löwenzahnblüten mit einem Liter Wasser vermengen und über Nacht ziehen lassen.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 6/10**

Zucker und Orangen- oder Zitronenscheiben bereitstellen.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 7/10**

Die Flüssigkeit durch ein Sieb abseihen.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 8/10**

Mit Zucker und Zitronen bzw. Orangenscheiben vermischen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 9/10**

Den Sirup noch heiß in Gläser abfüllen. Die Orangenscheiben als kandierte Zutat für Desserts verwenden.

□

#### **Fotoanleitung Löwenzahnsirup Bild 10/10**

Fertiger Löwenzahnhonig im Glas