



## Gartentipp - April

### Frühlingsgenuss im Glas - „Löwenzahn-Honig“ selber machen

Wenn im Frühling die Wiesen in leuchtendem Gelb erstrahlen, ist der Löwenzahn kaum zu übersehen. Für die meisten ist er nur ein lästiges Wildkraut, für manche jedoch ein echter Schatz der Natur. Seine Blüten laden dazu ein, kreativ zu werden und ihn in der Küche zu verarbeiten. Denn seine Knospen, Blüten und Blätter sind essbar.

Eine besondere Köstlichkeit ist ein veganes Honig- nur durch Bienen, doch diese Variante kommt früher war sie als Honig der armen Leute bekannt. von Gebäck. Der goldene Sirup bringt den



Imitat aus Löwenzahn. Klar entsteht echter Honig dem Original geschmacklich erstaunlich nah. Ob auf frischem Brot, im Müesli oder zum Süssen Frühling direkt auf den Teller.

Bevor es losgeht, lohnt sich ein kurzer Blick darauf, ungespritzte Wiesen, Waldränder, also einfach natur- nach dem Sammeln gründlich zu waschen, damit keine Rückstände oder kleinen Tierchen mitverarbeitet werden.

wo man die Blüten sammelt. Am besten eignen sich belassene Flächen. Wichtig ist es ausserdem, die Blüten

Die grünen Kelchblätter können Sie mitverwenden. Wenn Sie einen besonders milden Geschmack wünschen, verwenden Sie nur die gelben Blütenblätter. Geben Sie die Blüten mit Wasser in einen Topf, drücken Sie sie unter die Oberfläche und bringen Sie alles kurz zum Kochen. Lassen Sie den Sud anschliessend abgedeckt 24 Stunden ziehen, kochen Sie ihn danach erneut auf und lassen Sie ihn weitere zwei Stunden ziehen.

Im Anschluss sieben Sie die Flüssigkeit ab und pressen die Blüten gründlich aus, am besten in einem Tuch. Somit haben Sie auch keine unerwünschten Feststoffe und Insekten in dem Sud. Filtern Sie die Flüssigkeit anschliessend bei Bedarf noch einmal fein. Geben Sie nun den Zitronensaft, das Geliermittel und den Dicksaft hinzu. Kochen Sie die Mischung sanft ein, bis Sie eine sirupartige Konsistenz erreicht, was je nach Herd etwa 45 Minuten dauern kann.

Um die richtige Konsistenz zu prüfen, geben Sie einen Tropfen der heissen Flüssigkeit auf einen Teller. Nach dem Abkühlen erkennen Sie, ob der Honig fest genug ist, wobei zu beachten ist, dass er beim vollständigen Erkalten noch deutlich nachdicken kann. Füllen Sie den fertigen Löwenzahnhonig heiss in sterilisierte Gläser und verschliessen Sie diese sofort. Nach dem Abkühlen ist er bereit zum Geniessen.

#### Zutaten

- 80 g frische Löwenzahnblüten
- 500 ml Wasser
- 6 EL Agavendicksaft oder alternativ Apfel- oder Birnendicksaft
- 2 TL Zitronensaft
- n. B. Geliermittel nach Packungsangabe, nach Geschmack vegan, z.B. Agar Agar



Viel Spass beim Nachmachen...

Freundlich grüsst Sie Ihr Kreativ Garten-Team