

LÖWENZAHNHONIG

Eine köstliche Alternative zu Bienenhonig

Jetzt im Frühling leuchten sie überall wie kleine Sonnen aus den Wiesen: die Blüten des Löwenzahns! Darüber freuen sich ganz besonders die Bienen, welche die Pollen daraus sammeln. Wenn wir nicht gleich die halbe Wiese abernten, können wir für unseren eigenen Honig auch ein paar Blüten pflücken. Er ist nicht nur für Veganer eine ganz besondere Leckerei!

Die Kinder füllen Blütenblättchen und Wasser in einen Topf mit Deckel und lassen alles etwa zwei Stunden ziehen. Nach der Einweichzeit kurz aufkochen und wieder abkühlen lassen. Das Ganze dann über Nacht erneut ziehen lassen. Am nächsten Tag gießen die Kinder den Sud durch ein feines Sieb in eine tiefe Pfanne oder Kasserolle, raspeln die Zitronenschale hinein und geben die Süße dazu. Nun alles zusammen unter Rühren aufkochen und auf kleiner Flamme simmern lassen. Immer wieder umrühren, bis der Sud dickflüssig vom Löffel rinnt. Der Löwenzahnhonig dickt auch während des Abkühlens noch ein wenig nach. Falls er dennoch zu flüssig sein sollte, kann er erneut erhitzen werden. Zum Schluss den Honig in sterilisierte Gläser füllen. Diese gut verschließen und gleich auf den Kopf stellen, damit sich keine Luft drinnen ansammelt, sonst schimmelt der Honig zu schnell. Gläser beschriften, mit Datum versehen und an einem kühlen Ort lagern.

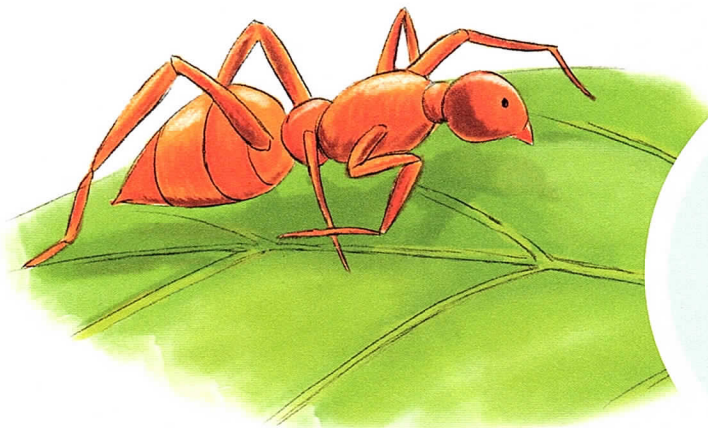


Info

ab 3 Jahren
maximal 2 Kinder
Dauer: 60 Minuten
(ohne Zieh- und
Abkühlzeit)

Material

- 250 g Löwenzahnblüten
- 1 L Wasser
- 200 ml Agaven-, Birnen- oder Apfeldicksaft
- 1 Bio-Zitrone



Zusatz-Tipp

Beim Sammeln der Blüten die Insekten vorsichtig herauschütteln oder nur solche Blüten mitnehmen, die gerade keinen Besuch haben.

Wer den Honig süßer haben möchte, kann mehr Agavendicksaft verwenden.