

Löwenzahnhonig – Sonnenkraft im Glas

Anwendung & Wirkung

Löwenzahnhonig eignet sich:

- als Brotaufstrich oder Pfannkuchen-Topping
- zum Süßen von Tee und Kräuteraufgüssen
- als sanftes Hustenmittel bei Reizhusten und Halsschmerzen
- für kreative Rezepte (z. B. in Salatdressings oder Glasuren)
- zur Stärkung bei Frühjahrsmüdigkeit

Er wirkt leicht antibakteriell, schleimlösend und stärkend für Leber & Galle.

Zutaten

- 200–300 Löwenzahnblüten (geöffnet, ohne Stiel)
- 1 Liter Wasser
- 1 kg Zucker (auch Rohrohrzucker möglich)
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben geschnitten)

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Blüten sammeln: An einem sonnigen Tag, fern von Straßen.
2. Reinigen: Auf Insekten prüfen, nicht waschen.
3. Auskochen: Blüten mit Wasser und Zitrone 15 Min. köcheln.
4. Ziehen lassen: 12–24 Std. abgedeckt ruhen lassen.
5. Abseihen: Flüssigkeit durch ein Tuch filtern.
6. Einkochen: Mit Zucker 60–90 Min. einkochen bis sirupartig.
7. Abfüllen: Heiß in sterile Gläser füllen und verschließen.

Haltbarkeit & Aufbewahrung

Luftdicht verschlossen hält sich der Honig mehrere Monate.

Geöffnet im Kühlschrank lagern.

Fazit

Löwenzahnhonig ist ein Geschenk des Frühlings – sonnengelb, süß und wohltuend.

Er vereint die Lebenskraft der Wildpflanzen mit einer Prise Alchemie aus deiner Küche.