



## Löwenzahn-Honig

**Veganer Honig? Das geht! Löwenzahn-Honig ist eine aromatische, saisonale und vegane Alternative zum herkömmlichen Bienenhonig und lässt sich mit nur wenigen Zutaten ganz leicht selbst herstellen. Löwenzahn wächst von ca. März bis Juli und kann für unser Rezept einfach direkt auf der Wiese gesammelt werden.**

**Zubereitungszeit:** 120 Minuten

**Wartezeit:** 12 Stunden

**Zutaten für 3 Gläser Honig  
(gesamt ca. 1,5 l)**

- 150 g Löwenzahnblüten
- 15 g Minze
- 1 Bio-Orange
- 500 g Rohrzucker  
(Alternative: siehe unten)
- 500 g Xylit
- 3 Einweggläser à 500 ml

**1** Löwenzahnblüten sammeln (idealerweise fernab stark befahrener Straßen) und kleine Wiesenbewohner direkt vor Ort abschütteln. Die Blüten vom Stiel trennen, ungewaschen in einen großen Topf geben, mit einem Liter Wasser übergießen und 2 Stunden ziehen lassen.

**2** Die Orange waschen, entkernen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der Minze zum Löwenzahn geben. Einmal kurz aufkochen lassen, gut rühren und anschließend ca. 8 Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen.

**3** Die aromatische Flüssigkeit anschließend abgießen und in einem neuen Topf auffangen. Den Saft der Blüten, Orange und Minze mit Hilfe eines Geschirrtuchs ausdrücken und zur aufgefangenen Flüssigkeit geben. Anschließend alles durch ein feines Sieb schütten, damit alle Blütenreste entfernt werden.

**4** Rohrzucker und Xylit hinzufügen und den noch flüssigen Honig rund 2 Stunden unter ständigem Beisein köcheln. Nach einer Stunde regelmäßig Gelierproben durchführen: Der Honig sollte nicht zu flüssig, aber auch nicht zu fest sein.

**5** Die Gläser mit kochendem Wasser ausspülen. Den noch sehr heißen Honig einfüllen, verschließen und für 10 Minuten auf den Kopf stellen. Ungeöffnet hält sich der Honig kühl und dunkel gelagert bis zu einem Jahr.

### **Achtung Verbrennungsgefahr:**

Ein Geschirrtuch als Wärmeschutz verwenden.

Alternative für Rohrzucker und Xylit:  
1 Päckchen Geller-Birkenzucker verwenden.  
Der Honig hat dann allerdings eher die Konsistenz einer Marmelade.

**Guten Appetit!**