

Kräuterpower nutzen

Löwenzahnblütenhonig

Zutaten



ca. 400 Stück,
gewaschen



ca. 2 kg



2 Stück, in
Scheiben



Zubereitung

Die Blüten mit den Zitronenscheiben
in einen Topf geben und mit 2 l
Wasser aufgießen, ca. 15 min kochen

24 h ruhen

Masse durch ein Leinentuch über
einem Kochtopf sieben, kräftig
ausdrücken

Saft mit dem Zucker einkochen.
Zucker dabei nach und nach
dazugeben, währenddessen auf
geringer Hitze köcheln, Vorgang
solange fortsetzen, bis abgekühlter
Honig Fäden zieht

Honig im heißen Zustand in
Schraubgläser füllen

Löwenzahnsalat

Zutaten



400 g



6 Stück (Deko)



180 ml



1 TL



1/2 TL



1 Zehe, zerdrückt



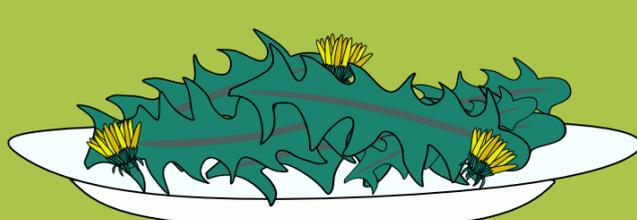
ESSIG

6 EL



ÖL

2 EL



Zubereitung

Löwenzahnblätter reinigen, in eine
Schüssel geben

Für das Dressing: Wasser, Salz,
Zucker, Öl, Essig und Knoblauch
in einem Gefäß verrühren

Dressing über dem Salat verteilen

Blüten als Dekoration darauf
verteilen

Muckefuck - Löwenzahnkaffe

Zutaten



500 g



1 TL



Zubereitung

geputzte Wurzeln in dünne Scheiben
schneiden, bei 50° im Backofen
mehrere Stunden trocknen

die Scheiben in einer trockenen
Pfanne bei mittlerer Hitze rösten,
zum Schluss den Zucker dazugeben,
kurz karamellisieren

geröstete Wurzeln mahlen

1 TL des Pulvers pro Tasse in Wasser
aufkochen, 2-3 min köcheln lassen,
absieben

pur, mit Milch und/oder Zucker
genießen

Löwenzahntee

Zutaten



Zubereitung

gesammelte Löwenzahnblätter am
besten Lufttrocknen:

gesäuberte Blätter auf Papier
ausbreiten oder mit Gummi
gebündelt aufhängen

für den Tee: 1EL Löwenzahnblätter
pro Tasse mit heißem Wasser
aufgießen, ca. 5 min ziehen lassen

gesüßt, zum Beispiel mit
Löwenzahnblütenhonig, oder
ungesüßt genießen