



Bärlauch-Quark

100 g frischer Bärlauch

50 g Kräuterfrischkäse

150 g Magerquark

Den Bärlauch gut waschen und gut trocknen. Mit dem Stabmixer oder Messer fein hacken. Mit dem Frischkäse und Quark mischen, nach Bedarf würzen.

FERTIG!

Kräuter - Quark

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Peterli

1 Handvoll Basilikumblätter

50 g Kräuterfrischkäse

150 g Magerquark

Die Kräuter gut waschen. Mit dem Stabmixer oder Messer fein hacken. Mit dem Frischkäse und Quark mischen, nach Bedarf würzen.

FERTIG!



Löwenzahnhonig

Für ca. 6 dl Honig

- ca. 250 gr Löwenzahnköpfe
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale & 2 EL Saft
- 600 gr Zucker oder Gelierzucker
- saubere Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung:

Löwenzahnköpfe abspülen, abtropfen und die gelben Blütenblätter abzupfen (die grünen Kelchblätter sind bitter und sollten nicht verwendet werden), mit dem Wasser und der Zitronenschale in eine weite Pfanne geben, aufkochen.

Ca. 7 Min. kochen, von der Platte nehmen. Zugedeckt ca. 24 Std. ziehen lassen. Alles durch ein Sieb giessen, Saft zurück in die Pfanne giessen (ergibt ca. 6 dl).

Zitronensaft und Zucker begeben, aufkochen, unter Rühren ca. 30 Min. sirupartig einkochen. Honig siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen.

Haltbarkeit:

8-9 Monaten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren

Verwendung:

Eignet sich als Brotaufstrich oder bei Husten in einem Tee