

## Löwenzahn-Sirup

### Zutaten:

2 gehäufte Doppelhände voll Löwenzahnblüten  
1 l Wasser  
1 kg Vollrohrzucker  
½ Zitrone, in Scheiben geschnitten

### Zubereitung:

Zwei gehäufte Doppelhände voll Löwenzahnblüten werden in einem Liter kalten Wasser zugestellt und langsam zum Sieden gebracht. Man lässt es aufwallen, zieht den Topf von der Platte und lässt das Ganze über Nacht stehen.

Am nächsten Tag leert man alles in ein Sieb, lässt es abtropfen und presst die Blüten mit beiden Händen gut aus.

In den Saft wird nun 1 kg Vollrohrzucker eingerührt und eine halbe, in Scheiben geschnittene Zitrone (ungespritzt) dazugegeben. Der Topf wird ohne Deckel auf die Herdplatte gestellt. Um alle Vitamine zu erhalten, wird nur Stufe 1 eingeschaltet. So verdunstet die Flüssigkeit ohne zu kochen. Man lässt die Masse ein- bis zweimal erkalten, um die richtige Substanz des Sirups feststellen zu können. Er darf nicht zu dick werden, da er nach längerer Aufbewahrung kristallisieren würde. Aber auch nicht zu dünn, er würde nach einiger Zeit zu säuern beginnen. Es muss ein richtiger, dickflüssiger Sirup werden, der auf das Frühstücksbrot gestrichen werden kann.

*Gutes Gelingen wünscht Ihnen  
Ihre Vitalleiterin Edith Pichler!*

