Zeit für Löwenzahn und Maggikraut aus dem Frühjahrsgarten

Löwenzahnhonig bzw. Sirup und Marmelade

Zutaten:

1 Kilogramm Löwenzahnblätter, Löwenzahnknopsen, Löwenzahnblüten und Löwenzahnwurzel mittags im Garten, Wald oder auf Wiesen sammeln. Bitte nehmt nicht den Löwenzahn, der am Straßenrand steht.

- 1 großes Stück frischen Ingwer
- 1 großes Stück frische Kurkumawurzel
- 2 Esslöffel Kurkumapulver
- 1 Kilogramm (Roh-)Rohrzucker
- 250 ml Ahornsirup und/oder Agavendicksaft
- 2 Bio-Zitronen, ihr braucht den Saft und die Schale
- 1,5 Liter Wasser
- Eine Prise Salz
- 1 Esslöffel AgarAgar

Zubereitung:

Den Löwenzahn unter kalten Wasser gut abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Alles mit dem Wasser in einen Topf geben. Die kleingeschnittene und nicht geschälte frische Ingwer- und Kurkumawurzel dazugeben und für ca. 4 Stunden stehen lassen. Abends diese Mischung sprudelnd aufkochen lassen und über Nacht durchziehen lassen.

Am anderen Tag den Sud abseihen und mit dem Kurkumapulver, Rohrzucker, den Saft und die Schale der Zitronen aufkochen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist und sich der Sud in Gelee verwandelt hat. Bitte vorsichtig köcheln lassen, da bei einem Zuviel an Hitze der Sud überlaufen kann.

Wenn der Sud die gewünschte honigartige Konsistenz hat, wird der Sud heiß in Schraubverschlussgläser abgefüllt und verschraubt.

Durch Zugabe von einem Esslöffel AragAgar wird aus dem Löwenzahnhonig bzw. Sirup, die Löwenzahnmarmelade.

So könnt Ihr, wenn es keinen Löwenzahn mehr gibt oder im Winter, den leckeren Löwenzahnhonig und/oder die leckere Löwenzahnmarmelade mit ihren gesundheitlichen Vorzügen genießen!

Guten Appetit!

Maggi ohne Chemie

Zutaten und Zubereitung:

500 g Maggikraut
70 g Salz
1 1/2 ltr Wasser
150 ml Sojasoße
30 Minuten köcheln

150 g Bio-(Roh-)Rohrzucker karamellisieren
Dazu geben und noch mal 10 Minuten köcheln

Ein Küchensieb mit einem sauberen Geschirrtuch (Baumwolle) auslegen und das Maggi abseihen.
Noch einmal kurz aufkochen und heiß in Flaschen abfüllen und fertig ist mein Maggi ohne Chemie!

Weitere Anwendungsmöglichkeiten für das Maggikraut:

Maggikraut als Pesto verarbeiten

250 Gramm Maggikraut
50 Gramm Cashewkerne
Beides pürieren und mit Olivenöl auffüllen bis eine cremige Masse entsteht.

Maggikraut als Gemüse in Olivenöl
250 Gramm Maggikraut grob zerkleinern
50 ml sehr gutes Olivenöl
Beides vakuumieren und bei 60 Grad für 6 Stunden in den Sous-Vide-Garer.
Eine sehr leckere Gemüsevariante.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs