

# Zeit für Löwenzahn und Maggikraut aus dem Frühjahrgarten

## 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 kaltem 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