

SALBEIBLÜTEN-HONIG

Zutaten:

- Frische Salbeiblüten
(genug, um dein Glas zu 1/2 oder 2/3 locker zu füllen)
- 250 g flüssiger, milder Honig
(z.B. Akazien- oder Blütenhonig)
- 1 sauberes, steriles Schraubglas



Zubereitung:

1. Vorbereiten: Die Blüten an einem sonnigen Vormittag ernten und sachte ausschütteln. Zupfe nur die bunten Blütenblätter ab. Die grünen Kelche und Stängel entfernen, da diese Bitterstoffe enthalten.
2. Schichten: Gib die zarten Blüten locker in das Schraubglas, bis es etwa zur Hälfte oder zu zwei Dritteln gefüllt ist.
3. Aufgießen: Gieße den flüssigen Honig darüber, bis alle Blüten bedeckt sind.
4. Verschließen: Einmal vorsichtig mit einem sauberen Löffel umrühren, damit eingeschlossene Luftbläschen entweichen, und das Glas fest zuschrauben.
5. Ziehen lassen: Lass den Honig für 2 bis 3 Wochen an einem warmen, dunklen Ort (z. B. im Küchenschrank) reifen.

Viel Spaß und genieße deinen Salbeiblüten-Honig!

Tipp:

Drehe das Glas während der Ziehzeit alle paar Tage auf den Kopf und wieder zurück. So verteilen sich die Blüten im Honig und geben ihr Aroma optimal ab.

Gut zu wissen:

Die weichen Blüten können mitgegessen werden! Der Honig hilft pur oder in Tee (max. 40 °C) bei Halskratzen und ist in der Küche ein Highlight zu Ziegenkäse oder im Salatdressing.

Meine Notizen: