



ORF extra

Sommer-Sonnen-Blütenzucker

Die Blumen und Blüten des Sommers sind die kleinen Sonnen in unseren Gärten. Nichts reflektiert die Sommermonate so schön wie Ringelblume, Sonnenblume, Königskerze und Co. Das Beste daran: Viele der gelben und orangen Sommerblüten sind essbar und eignen sich perfekt für Blütenzucker, der sich bis in den Winter hinein hält.

Wenn die Wintertage wieder endlos scheinen, erfrischt uns dieses gelbe Sommergetränk und bringt uns ein wenig Sonne zurück. Natürlich können nur die gelben und orangen Blüten verwendet werden, die Sie sicher als essbar erkennen können. Richten Sie sich gerne für einen ersten Versuch nach meinem Rezept.

Zutaten:

- 4 Handvoll gelbe und orange Blüten
(etwa Johanniskraut, Ringelblume, Sonnenblume, Königskerze und Nachtkerze)
- 3 - 4 EL Birkenzucker

Verwendet werden für diesen Blütenzucker nur die Zungenblütenblätter. Wenn Sie die gelben und orangen Blüten abgezapft haben, werden diese mit dem Zucker im Mixer zerkleinert. Je nachdem wie groß die gelben Blüten sind, kann auch der Anteil an Birkenzucker variieren. Fangen Sie am besten mit drei Esslöffel an. Wenn die Masse durch die Blüten zu klebrig ist, lockern Sie diese mit einem weiteren Löffel Zucker auf.

Danach wird die feuchte Zuckermasse auf ein Backpapier gestrichen und darf 24 Stunden trocknen. Anschließend wird alles nochmals im Mixer klein gemixt und abgefüllt. Je nach süßer Lust werden in ein Glas Wasser ein bis zwei Teelöffel Sommer-Sonnen-Blütenzucker gemischt.