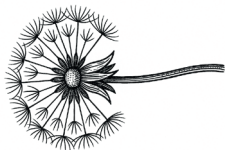




LÖWENZAHNKAFFEE – DIE KRAFT AUS DER WURZEL



ZUTATEN (ergibt ca. 8–10 Tassen):

Wurzeln von 6–8 älteren Löwenzahnpflanzen, Wasser zum Aufgießen.

SO GEHT'S:

1. Vorbereiten: Wurzeln gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Rösten: Auf einem Backblech ausbreiten und bei 160 °C (Umluft) ca. 30–40 Min. rösten, bis sie dunkelbraun sind und angenehm duften. Gelegentlich wenden.
3. Mahlen: Nach dem Abkühlen grob oder fein mahlen – je nach gewünschter Stärke.
4. Zubereiten: 1–2 TL pro Tasse in Wasser 5–10 Min. sanft köcheln lassen, abseihen und heiß genießen.

HINWEISE: Nicht zu lange rösten, sonst wird der Geschmack bitter. Die Wurzel ist reich an Inulin – dadurch leicht süßlich und besonders bekömmlich. Eine wunderbare, koffeinfreie Alternative zu Kaffee – dadurch auch für Kinder geeignet. Mit einem Schluck Milch wird's perfekt cremig.