

Gesundheitstreff EULE



Löwenzahnblütensenf

Zutaten:

20 g Löwenzahnblüten
50 g gelbe Senfkörner
1 TL Korianderkörner
1 TL Salz (8 g)
1 gestr. TL Kurkuma gemahlen
6 g Honig oder etwas mehr
30 g Apfelessig
70 g Wasser
10 g Olivenöl

Zubereitung:

Senfkörner mit Salz und Koriander in einem kleinen Mixer fein mahlen.

Löwenzahn ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten zusammengeben und sehr gut durchmischen.

In ein passendes Gläschen füllen und 1-2 Wochen durchziehen lassen.

Der Senf ist zunächst sehr scharf, wird aber mit der Zeit immer milder.