

# Tannenwipfelhonig



## Zutaten:

- ❖ Tannenwipfel
- ❖ Zucker
- ❖ Wasser

## Zubereitung:

1. Tannenwipfel in einen Topf geben mit kaltem Wasser bedecken mit einem Teller beschweren, das Wasser sollte 1 cm über den Teller ragen.
2. Über Nacht an einem kühlen Ort aufbewahren.
3. Am nächsten Tag den Inhalt zum Kochen bringen und für ca. 30 min. kochen erneut über Nacht zugedeckt ruhen lassen.
4. Den Sud abseihen, pro Liter Flüssigkeit 1 kg Zucker zugeben und unter rühren einkochen, bis eine zähe braune Masse entstanden ist.

Anwendung: lecker als Brotaufstrich, bei Husten, Bronchitis oder Schlafstörungen

**Gutes Gelingen!**