

Regratov med



Foto: ichkoche.at / Blanka Kefer

Priprava:

Za pripravo **regratovega medu** ob toplim sončnim dnevom naberejo regratove cvetove, ki jim potrgamo rumene cvetne liste. Cvetove zavremo v 3 l vode, posodo odstranimo iz štedilnika in zmes najmanj 4 ure pustimo počivati (še bolje pa kar čez noč).

Cvetove odcedimo in jih dobro iztisnemo, tekočino pa ponovno zavremo ter dodamo sladkor in na rezine narezane limone. Na nizki temperaturi kuhamo 3-4 ure. Dlje, ko nastali med kuhamo, bolj gost bo, zato lahko gostoto testiramo. Z žličko na krožnik nakapljamo malo medu in če je ta gost, je gotov, če pa je preveč tekoč, ga še malo kuhamo.

Regratov med napolnimo v kozarce za vlaganje in jih takoj zapremo. S pokrovom navzdol jih postavimo na kuhinjsko krpo in pustimo, da se ohladijo.

Nasvet:

Okus regratovega medu se skoraj ne razlikuje od gozdnega medu, le da pri tem receptu delo čebel opravite vi. Med uporabite kot namaz ali kot sladilo za sladice in peciva.

Čas priprave: Več kot 60 min

Težavnost: Ljubiteljski kuhar

Vrsta menija: zajtrk , malica

Lastnosti: za gurmane , ugodna kuhinja , vegetarijansko

Sestavine:

- 500 g regratovih cvetov
- 3 kg kristalnega sladkorja
- 3 limone (bio)