

PAMPELIŠKOVÝ MED

*Máte také trávník plný pampelišek? Moc Vám to nevyhovuje a chcete se jich trochu zbavit než se jejich semínka roznesou do celé zahrady? Udělejte si pampeliškový "med". Med to samozřejmě není, správně by se měl nazývat sirupem, ale konzistence a barva jsou stejné, a jak krásně voní!!! A aby to nebyla taková kalorická bomba, vyměnili jsme cukr za méně kalorickou variantu – **Třtinový cukr se steviol-glykosidy**.*

POTŘEBUJEME:

- 400 hlav pampelišek (jen hlavičky, bez stonků)
- 500 g práškového sladidla [FAN TŘTINOVÝ CUKR SE STEVIOL-GLYKOSIDY](#)
- 1,5 l vody
- 2 citrony

POSTUP:

Nejprve si nasbíráme hlavičky pampelišek – sbíráme otevřené květy, ideálně podvečer, nebo ráno po otevření. Při sběru se snažíme ofouknout broučky, ale také můžeme nechat chvíli na plechu aby vylezli.

Následně květy propláchneme pod tekoucí studenou vodou, vložíme do většího hrnce a zalijeme odměřenou vodou. Přidáme kůru (jen žlutá část) a vymačkanou šťávu z obou citronů. Přivedeme k varu a povaříme cca **10 minut**. Odstavíme, necháme chvíli zchladnou a přelijeme do větší sklenice. Uložíme v chladu a temnu **na 24 hodin**.

Další den se můžeme pustit do konečné úpravy medu. Svařené pampeliškové hlavičky přelijeme přes jemný cedník nebo plátýnko, abychom měli med krásně čistý. Přisypeme práškové sladidlo **FAN TŘTINOVÝ CUKR SE STEVIOL-GLYKOSIDY** a mícháme dokud se sladidlo nerozpustí. Poté pomalu přivedeme k varu, a vaříme, dokud nezačne tmavnout a houstnout. Je to delší proces, záleží na spoustě okolnostech, pravděpodobně to bude okolo **0,5 až 1 hodiny**.

Směs neustále mícháme a vedle na talířku, nejlépe vychlazeném z mrazáku, zkusíme hustotu. Musíme být opatrní, neboť hranice mezi tuhým karamellem a krásně táhlým medem je tenká 😊

Jakmile se nám zdá konzistence ideální, sebereme veškerou pěnu (jde o čistě estetický krok), přelijeme do předem vyvařených skleniček a zavíčkujeme. Obrátíme dnem vzhůru a po vychladnutí teprve obrátíme.

