

Knoblauch in Honig

Zutaten

- 5 Knollen Knoblauch
- 500 g Honig (unbehandelt!)

Zubereitung

Die Knoblauchzehen ablösen und schälen. Anschließend die Zehen in ein Glas legen und mit Honig bedecken (das Glas sollte **höchstens zu 2/3 gefüllt** sein).

In den ersten Tagen schwimmt der Knoblauch immer wieder nach oben, daher das Glas mehrmals am Tag schwenken. Im Laufe der Zeit gibt der Knoblauch Wasser an den Honig ab und der Honig wird flüssiger. Nach einigen Tagen fängt der Knoblauch an unterzugehen. Außerdem das das Glas ein- bis zweimal täglich kurz öffnen, um den Druck auszugleichen. Es empfiehlt sich, das **Glas auf einen Teller zu stellen**.

Wenn sich keine Bläschen mehr bilden, kann man den Knoblauchhonig bereits genießen. Allerdings lohnt es sich noch weiter zu warten (**6 Monate**) zu warten, der Geschmack des Knoblauchs wird intensiver und weicher, der Honig dunkler und aromatisch.

From:
<http://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:
http://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:fermentieren:knoblauch_in_honig

Last update: **26.11.2025 15:50**

