

LÖWE  
hz a h  
n



## Teile des Löwenzahns

Pusteblume

Blüte

Stil

Löwenzahnblatt



**Woher hat der  
Löwenzahn seinen  
Namen?**

*Die Blätter vom Löwenzahn  
sehen aus wie die Zähne  
eines Löwen.  
Außerdem sieht ihre Blüte  
aus wie die Löwenmähne.*



# Rezept für ein Löwenzahnrezept

## Zutaten:

- Löwenzahnblätter
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- [Kräuteressig](#)
- Sonnenblumenöl
- Honig (vegane Alternative Agavendicksaft)
- Salz, Pfeffer
- Optional Sesam

## Zubereitung Schritt für Schritt:

1. [Kürbiskerne](#), Sonnenblumenkerne und/oder Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
2. Für die Salatsoße Kräuteressig, Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und etwas Honig vermischen.
3. Die Löwenzahnblätter dazu geben, mit der Soße vermengen und die gerösteten Kerne darüber streuen.
4. Fertig zum Servieren!

Die Mengen der Zutaten kannst du je nach Geschmack variieren.