

Honigbonbons selber machen. Basis-Rezept – für 1000 Varianten!

Finni Fit ist ja immer absolut begeistert, wenn sie mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen kann. Das funktioniert mit den Honigbonbons wahnsinnig gut: Ein Basis-Rezept, das es ermöglicht, ganz unterschiedliche Geschmacksrichtungen zu fabrizieren. Welche Zutaten ihr dafür in der Basisvariante benötigt, wie's funktioniert und welche Möglichkeiten ihr habt, Bonbons nach eigenem Gusto selbst zu kreieren, damit geht's jetzt los: Honigbonbons selber machen!



Honigbonbons selber machen – Zutaten und Utensilien

Um Honigbonbons in ihrer Basisvariante selbst herzustellen, benötigt ihr nur ein paar wenige Zutaten, die in fast jedem Haushalt vorzufinden sind:

- 3 Esslöffel Honig
- 200 g Zucker
- 100 ml Wasser
- Puderzucker
- Saft einer Zitrone (optional)



Finni Fit hat sich zudem entschieden, ihre Honigbonbons ein wenig zu pimpen – mit Ingwer. Dazu hat sie 50 g bereitgehalten.

An Utensilien benötigt ihr lediglich einen kleinen Topf, Löffel, Waage, Backpapier, Messbecher sowie eventuell ein Messer, ein Schneidebrett und eine Zitronenpresse. Sofern ihr habt, könnt ihr selbstverständlich auch Silikonformen zur Herstellung von Bonbons nutzen. Erforderlich sind sie jedoch nicht.

Honigbonbons selber machen – Vorgehen

Zur Herstellung eurer Honigbonbons gebt ihr in einem ersten Schritt Zucker und Wasser in einen Topf – und lasst die Zutaten zusammen aufkochen sowie ein paar Minuten weiterköcheln, sodass der Zucker schon einmal etwas karamellisieren kann. Stellt den Herd im Anschluss auf eine niedrigere Temperatur ein.

Jetzt gebt ihr die übrigen Zutaten hinzu, d.h. den Honig, den Saft der Zitrone, sofern ihr möchtet, wie auch den geschälten, gewaschenen und fein gehackten Ingwer. Aufkochen lässt Finni Fit diese Zutaten nicht, denn: je schonender sie behandelt werden, desto mehr gute Inhaltsstoffe, darunter Vitamine und Enzyme, bleiben erhalten. Und verbrennen soll selbstverständlich auch nichts.

Alle Zutaten bleiben nun so lange unter Beobachtung und unter kontinuierlichem Rühren auf dem Herd, bis der Bonbonsud weiter anzieht und zu einer Bonbonmasse reduziert ist.

Um festzustellen, ob die Bonbonmasse bereits fest genug ist, daraus Bonbons herzustellen, macht ihr den Härtetest. Dazu gebt ihr kaltes Wasser in ein Gefäß und lasst etwas Bonbonmasse hineintropfen. Zerfließt die Bonbonmasse im Wasser, ist sie noch nicht dickflüssig genug. Bildet sie im Wasser einen Tropfen, ist sie bereit, weiterverarbeitet zu werden.

Finni Fit

Nützliches Wissen für den Alltag

Honigbonbons selber machen

Zur Weiterverarbeitung legt ihr ein Stück Backpapier aus – und gebt die Bonbonmasse mit einem Löffel in kleinen Portionen und mit etwas Abstand zueinander darauf. Etwas zügig solltet ihr an dieser Stelle übrigens arbeiten: die Masse wird relativ schnell fest und löst sich dann nur noch schlecht vom Löffel.

Habt ihr die Bonbonmasse vollständig aufs Backpapier aufgebracht, bleibt nun nichts weiter zu tun, als abzuwarten, bis die Bonbons fest werden. Das kann durchaus ein paar Stunden dauern. Anschließend: mit Puderzucker von allen Seiten bestäuben und in einer sauberen, luftdichten Verpackung aufbewahren. Dabei dient der Puderzucker dazu, dass die einzelnen Bonbons nicht aneinander kleben.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch vorgehen, wie Finni Fit: Sie hat die Pastillen auf dem Backpapier antrocknen lassen, zu Kügelchen geformt und anschließend in Puderzucker gewälzt. Ein Muss ist das allerdings nicht, zumal sie sich beim Weitertrocknen auch wieder ein wenig verformen.



Honigbonbons selber machen – 1000 Varianten

Die erste der unzähligen Honigbonbon-Varianten hat Finni Fit euch bereits gezeigt. Sie hat ihren Honigbonbons ein wenig frisch gehackten Ingwer beigefügt. Zusätzlich zum oder anstatt des Ingwers könnt ihr eure Honigbonbons aber auch mit Kräutern verfeinern. Hier eignen sich beispielsweise Minze, Salbei, Thymian oder Zitronenmelisse ganz wunderbar.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, statt des frischen Zitronensafts Orangensaft zu nutzen. Außerdem könnt ihr eurem Bonbonsud ein paar Tropfen Rosenwasser hinzufügen, um eure Honigbonbons damit zu aromatisieren oder starke Tees herstellen – mit Teebeuteln oder frischen Kräutern, ebenfalls zur Aromatisierung.

Für letztere Variante kocht ihr die im Rezept angegebene Menge an Wasser, gebt ein paar Teebeutel oder eine ordentliche Portion Kräuter eurer Wahl hinzu und lasst alles für ein gutes Stündchen durchziehen. Anschließend: Teebeutel entfernen bzw. den Kräuterauszug abseihen. Statt der im Rezept angegebenen Menge an Wasser nutzt ihr für die Herstellung eures Bonbonsuds also einen Kräutertee oder Kräuterauszug. Dabei eignen sich beispielsweise Anis, Fenchel und Kümmel sehr gut.

Es ist also fast wie im Schlaraffenland, bei Alice im Wunderland oder im Paradies: Honigbonbons lassen sich ganz leicht selbst herstellen – und sind zudem unendlich variantenreich. Für welche Kombination würdet ihr euch entscheiden?

Und übrigens, noch ein Hinweis für die Veganer unter euch: Statt des Honigs könnt ihr selbstverständlich auch eine Alternative wie Agavendicksaft oder Ahornsirup nutzen.