

Holunderblütensirup

Vorbereitung:

Blütendolden vom Schwarzen Holunder möglichst im voll ausgereiften Zustand, an sonnigen Tagen in der Mittagszeit ernten. Dabei die Dolden durch sanftes Schütteln von Insekten befreien.

Anschließend in stehendem, kaltem Wasser leicht schwenken, abtropfen lassen und die Stiele entfernen.

Rezept:

25 Blütendolden vom Schwarzen Holunder
1 L Wasser
550 g Zucker
15 g Zitronensäure

Die Blüten mit dem Wasser aufkochen und 30 Minuten abseits vom Herd ziehen lassen. Danach durch ein feines Sieb geben und Zucker sowie Zitronensäure zufügen.



Das Ganze 15 Minuten kochen, in Flaschen füllen und auskühlen lassen. Mit Mineralwasser, Wein oder Prosecco gemischt, lässt er sich gut genießen.

Wusstest du schon, dass in den Blüten neben den Vitaminen A, B und C, noch eine ganze Reihe weiterer, sehr gesunder Stoffe enthalten sind?



Strauch vom Schwarzen Holunder



Blütendolde vom Schwarzen Holunder



Blätter vom Schwarzen Holunder

Nach einer Rezeptidee von G. Schneider