

## • *Holunderblüten frisch vom Strauch*

*Zurück in der Küche mit einem Korb voller Hollerblüten*

vegan

### Holunderblütensirup

Für 4 Flaschen à ca. 500 ml | ca. 60 Min. plus 2 Tage Ziehzeit |  
pro 100 ml: 1.283 kJ; 306 kcal; 0 g E; 0 g F; 75 g KH; 0 g Ba; 0 mg Chol

- 1 l Wasser  
1 ½ kg Zucker  
2 Bio-Zitronen  
50 g Zitronensäure,  
alternativ  
50 ml Zitronensaft  
25 Holunder-  
blütendolden
- Zubereitung** | 1. In einem Topf 1 l Wasser und den Zucker 10 Min. kochen, dann abkühlen lassen. Die Zitronen waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zur Zuckerlösung geben. Zitronensäure unterrühren. 2. Die Holunderblüten gut ausschütteln, damit eventuell vorhandene Insekten herausfallen. Die Blüten in einem großen Glasgefäß oder in einer Schüssel mit der Zuckerlösung übergießen. Vorsichtig mischen und zugedeckt an einem kühlen Platz 2 Tage ziehen lassen. Dabei gelegentlich durchrühren. 3. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, über einen Topf stellen und die Blütenmischung durchseihen, dabei die Blüten leicht ausdrücken. 4. Den Topf auf den Herd stellen und den Sirup ca. 20 Min. sprudelnd kochen lassen. Den Holundersirup in heiß ausgespülte Flaschen füllen und luftdicht verschließen. Er ist mehrere Monate haltbar. Mit gekühltem Sekt, Weißwein oder Wasser aufgefüllt, ist dieser Sirup das perfekte Sommergetränk. Man kann mit ihm aber auch Desserts oder Tortencremes im Nu eine feinfruchtige Note verleihen.



natürlich BUCHTIPP

### *Marmelade & Eingemachtes*

Autorin: Katja Graumann  
Mit Liebe verpackt – die neue GU-  
Kochbuch-Reihe »cook & style«  
64 Seiten | 8,99 € | Gräfe und  
Unzer Verlag |  
ISBN: 978-3-8338-4312-9

Online bestellen:  
[www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)