

• 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