

Holunderblüten Sirup selber machen

Jeder kann Holunderblüten Sirup selber machen! Es ist einfach und du erhältst dabei das beste Ergebnis. Der Geschmack ist einmalig! Es lohnt sich immer unterwegs ein paar Holunderdolden zu sammeln. Für dieses Rezept brauchst du Holunderblüten und 3 Tage Geduld.



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 5 Liter
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch | Vegan
- » **KALORIEN / PORTION:** 8 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Getränk

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 8 Kalorien | Fett: 0 g | Kohlenhydrate: 2 g | Eiweiß: 0 g | Ballaststoffe: 1 g | Zucker: 1 g

Zutaten:

30 **Holunderblütendolden**
6 Stängel frische **Pfefferminze**
4 Stängel frische **Zitronenmelisse**
1 **Bio Zitrone**
2 Kilogramm **Kandiszucker**
50 Gramm **Zitronensäure**
5 Liter **Wasser**

Küchenhelfer:

Blattschere
Schüssel
Küchenmesser
Kochlöffel
Saftflaschen

So wird's gemacht:

(1) - Zuerst sollten die Holunderblütendolden gepflückt werden. (Im Supermarkt gibt es keine zu kaufen.) Achte beim Pflücken von Holunderblüten darauf, nur Blüten zu verwenden, die vollständig geöffnet sind. Wenn sie wunderbar aromatisch duften, dann sind sie so weit. Lege ca. 30 gepflückten Holunderblütendolden in eine große Schüssel.

(2) - Füge die restlichen Zutaten, wie Pfefferminze, Zitronenmelisse, Bio-Zitrone in Scheiben, Kandiszucker, Zitronensäure und Wasser hinzu. Alles zusammen abgedeckt 3 Tage ruhen lassen.

(3) - Zum Abseihen benötigst du einen großen Topf, ein Sieb und ein Küchentuch. Das Sieb wird auf den Topf gelegt und darüber das Küchentuch. Nun wird so nach und nach die Flüssigkeit mit den Kräutern durch das Tuch geseiht. Die festen Rückstände bleiben im Küchentuch und die Flüssigkeit fließt in den Topf.

(4) - Der Topf mit dem Holunderblütensirup wird einmal kurz zum Kochen gebracht. Im heißen Zustand wird die Flüssigkeit durch einen Trichter in Flaschen abgefüllt. Die Trinkflaschen gut verschließen und erkalten lassen. Zum Servieren, in einem Verhältnis von 1 zu 5 oder 1 zu 7, mit Wasser verdünnen.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de