

Ernährungs vision Österreich



Holunderkrapfen

Nur wenige Wildpflanzen sind sowohl in der Medizin als auch in der Küche so beliebt wie der schwarze Holunder. Wer viel in der Natur ist, entdeckt die ersten, duftenden Holunderblüten in Wäldern oder Hecken bereits im Mai an vielerlei Orten.

Ob süß, pikant oder auch als hausgemachter Dicksaft - Holunderblüten sind eine in der Küche vielseitig einsetzbare, wohlschmeckende Gabe der Natur.

Einfach die benötigte Menge pflücken und gleich im Anschluß verarbeiten.

Wir verwenden zum Ausbacken 100% reines, raffiniertes Rapsöl, da es gut hoch erhitzbar ist und zudem ein besonders günstiges Verhältnis an Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren (1:2 Teile) aufweist.

Die Zutaten für 20 Stück Holunderkrapfen:

200	g	Dinkelvollkornmehl
200	ml	Mineralwasser
80	ml	Milch
2	Stk	Eier
3	EL	Rapsöl
1	Prise	Salz
20	Stk	Holunderblüten

Weiters verwenden wir ca. 300 ml Rapsöl zum Frittieren.

Die Zubereitung:

1. Dinkelmehl, Milch, Rapsöl und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren.
2. Nun die Eier und das Salz beimengen und nochmals gut verrühren.
3. Das Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen.
4. Die gewaschenen und gut abgetropften Holunderblüten in den Teig eintunken und in Rapsöl goldbraun ausbacken.
5. Werden die Holunderkrapfen süß verspeist, vor dem Servieren mit Erythrit-Staubzucker bestreuen. Am besten schmecken die Holunderkrapfen frisch aus der Pfanne.