

Ernährungs vision Österreich



Holunderblütensirup

Aus einer kleinen Menge frischer Holunderblüten lässt sich mit einer handvoll Zutaten und ein wenig Geduld ein köstlicher Sirup zum Verdünnen herstellen.

Wir verwenden zum Süßen Birkenzucker und verringern so die Kalorien um die Hälfte.

Auch für den Dicksaft gilt, einfach die benötigte Menge pflücken und gleich im Anschluß verarbeiten.

Um den Geschmack zu verfeinern, verwenden wir Zitronenmelisse, Orange und Zitrone für den Ansatz. Wir empfehlen ungespritzte Bio-Früchte zu verwenden, da sie als Ganzes im Sirup-Ansatz verwendet werden.

Die Zutaten für 2 Liter Holunderblütensirup:

1	L	Wasser
1	kg	Birkenzucker
20-25	Stk	Holunderblüten (je nach Größe)
1	Stk	Bio Orange
1	Stk	Bio Zitrone
8	Stk	Zitronenmelissenblätter

Die Zubereitung:

1. Die Holunderblüten gut waschen. Die Orange und Zitrone in Scheiben schneiden.
2. Nun den Birkenzucker im Wasser auflösen.
3. Alle Zutaten in das Birkenzucker Wasser legen.
4. Den Sirup Ansatz zudecken und an einem kühlen Ort für 3 Tage ziehen lassen. Einmal täglich umrühren.
5. Nach 3 Tagen die Früchte und Blüten aus dem Sirup heraus nehmen, gut ausdrücken und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen.
6. Den fertigen Holunderblüten Sirup in saubere, verschließbare Flaschen füllen. An einem dunklen, kühlen Ort kann der Sirup für mehrere Monate gelagert werden.

Rezept von Carmen Herzog, Vize-Obfrau Ernährungsvision Österreich