

Holunderblütensirup - Rezept & Anwendung

Wenn im Frühsommer die Luft vom Duft der Holunderblüten erfüllt ist, beginnt eine magische Zeit. Der Holunder - seit Jahrhunderten verehrt als Schutzbaum - schenkt uns mit seinen filigranen, weißen Blütendolden nicht nur Schönheit, sondern auch Heil und Geschmack.

Anwendung

- Erfrischungsgetränk: Mit Wasser verdünnt - ein idealer Sommertrunk
- Hugo-Cocktail: Mit Prosecco, Minze und Limette ein Festgetränk
- Teeverfeinerung: Ein Löffel Sirup in Kräutertee bringt Süße
- Küchensymphonie: Über Eis, in Joghurt oder Pfannkuchen
- Hausmittel: In kleinen Mengen bei Erkältung

Zutaten für ca. 2 Liter Sirup

- 30-40 frische Holunderblütendolden
- 1,5 Liter Wasser
- 1,5 kg Zucker
- 3 unbehandelte Zitronen
- 50 g Zitronensäure

Zubereitung - Schritt für Schritt

1. Holunderblüten pflücken und vorsichtig ausschütteln - nicht waschen.
2. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden.
3. Wasser, Blüten, Zitronenscheiben und Zitronensäure in ein Gefäß geben.
4. 2-3 Tage abgedeckt kühl stehen lassen.
5. Flüssigkeit durch ein Tuch in einen Topf sieben.
6. Zucker einrühren und langsam erhitzen, bis er sich gelöst hat. Kurz aufkochen.
7. Heiß in sterile Flaschen füllen, gut verschließen, kühl lagern.

Tipp: Ein Spritzer Holundersirup im Badewasser wirkt stimmungsaufhellend und hautpflegend.