# REZEPT FÜR HOLUNDERBLÜTENSIRUP

## HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

**für ca. 1 l | 20 Min. | + Zeit zum Abkühlen und Durchziehen**

### Zutaten

- 1 kg SweetFamily Einmachzucker
- 25 g Zitronensäure
- 15-20 Holunderblütendolden
- 1 Bio-Zitrone

8290

## ZUBEREITUNG

| 391 | 0 | 99 | 0 |
|---|---|---|---|
| Kcal | Gramm | Gramm | Gramm |
| pro 100 ml ca. | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett |

1. 500 ml Wasser mit Zucker aufkochen. Zitronensäure zufügen und ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker auflöst und der Sirup klar wird. Abkühlen lassen.

2. Holunderblütendolden verlesen, bei Bedarf leicht ausschütteln, um Insekten zu entfernen. Längere grüne Stiele kurz schneiden. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Mit Dolden in den lauwarmen Sirup geben. Zwei Tage bei Zimmertemperatur zugedeckt ziehen lassen, dabei zwei- bis dreimal am Tag umrühren.

3. Sirup durch ein großes, feinmaschiges Sieb oder einen Einmal-Teefilter aus Papier gießen, Blüten gut ausdrücken. Sirup in saubere, heiß ausgespülte Flaschen füllen und gut verschließen.

Tipps:

Wer den Sirup lieber mit Zitronensaft zubereiten möchte, lässt die Zitronensäure weg und ersetzt das Wasser durch 500 ml frisch gepressten Zitronensaft. Dann die Schale von 1 Bio-Zitrone vor dem Auspressen dünn abschälen und anstelle der zusätzlichen Zitronenscheiben mit den Blüten im Sirup ziehen lassen.

In der verschlossenen Flasche ist der Sirup an einem kühlen dunklen Ort bis zu einem Jahr haltbar. Angebrochene Flaschen im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

Der Sirup schmeckt mit kaltem Wasser oder Sekt aufgegossen: Für eine erfrischende Limo 1 Teil Sirup mit 5-6 Teilen Wasser mischen. Man kann ihn auch zum Aromatisieren von

Kuchen, Desserts und Konfitüre (z.B. unsere Rhabarberkonfitüre) verwenden.