

# Holunderblütensirup

ca. 30 große Hollunderblüten ohne Stiel  
750 gr. Zucker  
85 gr. Zitronensäure  
2 Bio-Orangen  
2 Bio-Zitronen  
3 Liter Wasser

Die Hollunderblüten vom Stiel befreien, in ca 3 grosse Schraub- oder Bügelgläser geben. Orangen- und Zitronenscheiben dazugeben und mit dem kaltem Wasser aufgiessen. Gut verschliessen

Alles 3 Tage lang ziehen lassen - kühl lagern! (Keller oder noch besser im Kühlschrank) und ab und zu umrühren. Dann die Blüten und die Zitrusfrüchte gut auspressen und rausnehmen. Den Zucker und die Zitronensäure dazu geben und immer wieder gut umrühren, bis sich alle Kristalle aufgelöst haben. Durch ein Sieb passieren und in Flaschen abfüllen - gut verschliessen und kühl lagern.

Kann bis zu 1 Jahr aufbewahrt werden.

Sirup pur mit Wasser geniessen oder einen Sprutz in den Prosecco oder Weisswein geben.

Herrlich erfrischend!

Warum Bio Früchte? Die Pestizidrückstände würden sich im Sirup verteilen. Der Geschmack würde sehr darunter leiden.

PS: ich habe mehr als 30 Blüten genommen ;) konnte einfach nicht aufhören mit schneiden! Hat sooooo schöne Holunderbäume > darum auch mehr als 3 Liter Sirup  
....

**Denise Kaufmann**  
**Dipl. Ernährungsberaterin SHS**

---

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70  
denisekaufmann@hispeed.ch – [www.ernaehrung-kaufmann.ch](http://www.ernaehrung-kaufmann.ch)

