



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 200 g Erdbeeren
- 110 g Zucker
- 100 g Obstessig

Mein persönlicher Tipp

Auch geschmacklich kann mit Gewürzen (Pfeffer, Ingwer, Kardamom etc.) oder Kräutern (Holunderblüte, Minze, Zitronenthymian usw.) oder anderen Früchten wie z.B. Rhabarber, Himbeeren, Kirschen, Ribiseln uvm. experimentiert werden.



Romana Schneider-Lenz
Referentin für Ernährung in Linz

Erdbeer-Shrub



Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- o Erdbeeren kleine Stücke schneiden, in ein Glas füllen und mit Zucker bestreuen.
- o Die Erdbeer-Zuckermischung evtl. noch mit einer Gabel oder einem Löffel andrücken, damit sich Zucker und Erdbeeren besser vermischen können.
- o Diesen Ansatz 2-3 Stunden durchziehen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- o Nun den Essig begeben und an einem kühlen Ort (Kühlschrank oder Keller) 4-7 Tage durchziehen lassen.
- o Den Ansatz abseihen und in saubere Flaschen füllen.

Quellen:



Erdbeer-Shrub: *Privatrezept*