



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 2 l Wasser
- 2 kg Zucker
- 3 Stk. Zitronen
- 40 g Zitronensäure
- 15 Stk. Holunderblüten

Mein persönlicher Tipp

Nach diesem Grundrezept lassen sich auch andere Sirupe mit Duftkräutern herstellen. Wie etwa Lindenblüten, Minze, Rosenblüten, Schafgabe und Melisse.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Marianne Obermair & Romana Schneider: *Haltbarmachen - Gemüse, Kräuter, Pilze*

Holunderblütensirup

Zubereitung

- 2 l Wasser mit 2 kg Zucker zum Kochen bringen. Dabei immer wieder umrühren, damit sich der Zucker auflöst.
- Das Zuckerwasser überkühlen lassen, 2-3 unbehandelte in Scheiben geschnittene Zitronen, 40 g Zitronensäure sowie ca. 15 große Holunderblüten beigegeben.
- Den Ansatz zugedeckt an einem kühlen Ort zwei bis drei Tage durchziehen lassen.
- Den Sirup durch ein Sieb seihen und in Flaschen füllen.
- Verschlossen, kühl und dunkel gelagert, hält sich der Sirup ca. 1 Jahr.