Holunderblütensirup

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

Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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 beigeben.
- 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.

Quellen:

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

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20