



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten:

1 l Wasser  
1 kg Zucker  
2 Stk. Zitronen, unbehandelt  
30 g Zitronensäure  
frische Kräuter

#### Mein persönlicher Tipp

Gerne wird auch mit Spitzwegerich, Schafgarbe, Gänseblümchen, Giersch, Vogelmiere, Rotkleeblüten oder Taubnessel kombiniert. Wiese und Wald liefern unvergleichlich tolle Aromen für die Herstellung von selbstgemachten Sirupen.



**Heidi Grabner**

Seminarbäuerin im Bezirk Kirchdorf

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage  
Frühlingswildkräuter in der Küche*

## Kräutersirup



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Wasser mit Zucker aufkochen und erkalten lassen.
- Zitronen waschen und in Scheiben schneiden.
- Nun die Zitronensäure, die Zitronenscheiben und die Duftkräuter (z.B.: Holunderblüten, Wiesenlabkraut, Waldmeister, Mädesüß, Wiesensalbei, Veilchen, Lindenblüten oder Fichtenspitzen) in die überkühlte Zuckerlösung geben.
- Gut umrühren und den Sirupansatz zugedeckt 2 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen.
- Dabei zwischendurch öfters umrühren.
- Abseihen, in saubere Flaschen füllen und verschließen.