Holunderblüten-Sirup nach Oma Christa aus dem Thermomix®

© Holunderblüten-Sirup - Rezepte mit Herz

30 min

leicht

1 Liter

Rezept für frische und getrocknete Holunderblüten

Im Heft Rezepte mit Herz 3/2019 findet ihr Oma Christas super leckere Holunderblüten-Brot, die ihr im übrigen unbedingt mal backen solltet! Das Rezept für den dafür benötigten Holunderblüten-Sirup findet ihr hier.

Zutaten-Einkaufsliste

☐	**1 Liter**	Wasser
☐	**20**	Dolden Holunderblüten
☐	**800 g**	Zucker
☐	**150 g**	frischen Zitronensaft (ca. 5 Zitronen)
☐	**40 g**	Zitronensäure

Zubereitung

Zubereitung:

1. Wasser in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen.
2. 20 Dolden in das kochende Wasser geben und mit einem großen Löffel untertauchen und umrühren, so dass alles mit Wasser gut bedeckt ist.
3. Topf vom Herd nehmen und 2 Stunden ziehen lassen, anschließend durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen.
4. Aufgefangene Flüssigkeit und restliche Zutaten in den Mixtopf geben 10 Min./90 °C/Stufe 3 erhitzen und in heiß ausgespülte Flaschen füllen und sofort verschließen

Holunderblüten (-Sirup) auf Vorrat

Holunderblütensirup ist aus – so sichert ihr euch frischen Nachschub.
Im Mai Holunderblüten trocknen und für später lagern - dann könnt ihr auch in der kalten Jahreszeit frischen Sirup aus den getrockneten Dolden zubereiten.

So geht's:

- Blüten sammeln, gut ausschütteln (nicht waschen) und auf ein Tuch legen
- Tuch auf einem großen Tablett / Brett ausbreiten
- 2 Tage in der Sonne richtig gut durchtrocknen lassen und in saubere trockene Gläser füllen. Gläser vorsichtshalber nicht gleich schließen (wenn die Holunderblüten nicht richtig trocken sind, fängt es sonst an zu schimmeln)
- Tipp: am besten gleich Portionsweise (20 Dolden) aufbewahren

Nährwertangaben

Pro EL (ca. 10 g) 32 kcal, 0 g E, 0 g F, 8 g KH