

Holunderblütensirup



kleinkindtauglich

Holunderblütensirup – einfaches Rezept zum kalt Ansetzen

Nach [Löwenzahngelee](#) und [Tannenwipfelhonig](#) sind nun die Holunderblüten zum Verarbeiten bereit. An strahlend sonnigen Tagen ist mittags die beste Zeit, sie zu pflücken und mit ihrem aromatischen Frühlingsduft als Sirup zu konservieren. Nicht nur meine Kinder sind verrückt nach dem süßen Getränk – auch ich liebe den Holunderblütensirup mit Eiswürfeln als (alkoholfreier) Hugo oder spritzige Schorle mit Mineralwasser und marokkanischer Minze. Und so ein kleines Fläschchen ist auch immer ein tolles Geschenk aus der Küche.

Es gibt verschiedene Arten Holunderblütensirup anzusetzen – ich zeige euch hier die kalte Variante, mit der wir sehr gute Erfahrungen gemacht haben. Die Menge lässt sich beliebig erhöhen.

• Zutaten für 3 Flaschen á 0,5 Liter

- 10 Holunderblütendolden
- 2 frische Bio-Zitronen oder 15 g Zitronensäure
- 1 kg Zucker
- 1 Liter Wasser
- [hübsche Glasflaschen*](#)

So machst du den Holunderblütensirup selber

1. Ernte die Holunderblüten bei schönstem Sonnenschein, wenn sie vollständig geöffnet sind und duften. Schüttele sie gut aus, um kleine Insekten zu entfernen. Waschen solltest du sie nicht, sonst würde das Aroma verloren gehen.

2. Die Zitrone spülst du aber gut ab und schneidest sie in Scheiben.
3. Gib sie mit den Blüten und dem kalten Wasser in einen Topf und lass sie 1 - 2 Tage an einem kühlen Ort ziehen – das muss nicht der Kühlschrank sein.
4. Gieße den Sud durch ein feines Sieb und mische ihn mit dem Zucker. Koche ihn dann auf, so dass sich der Zucker löst und fülle ihn noch heiß in deine Flaschen, die du auch sofort verschließt.

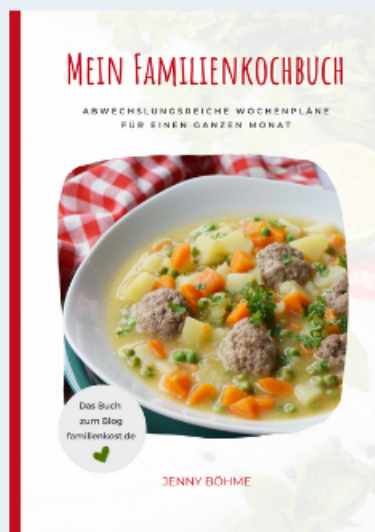
Holler, die Waldfee – ist der lecker!

Dunkel und kühl gelagert hält sich der Holunderblütensirup etwa ein Jahr. Angebrochene Flaschen solltest du im Kühlschrank aufbewahren.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Rezeptideen mit Holundersirup

- Statt Zucker in Joghurt oder Quark rühren – ein Traum!
- Als Hugo mit Eiswürfeln, Limette, Minze und Prosecco
- ...in heißer Milch



-
- ...als Holunder-Eis in [Nice Cream](#).
 - ...statt Zucker in [Muffins](#) - perfekt mir ein paar frischen Himbeeren.