

GLÜHHOLLER

Der schwarze Holunder wirkt Erkältungsvorbeugend, virenhemmend, antioxidativ und entzündungshemmend. Hollunderbeeren müssen vor dem Verzehr gekocht werden, sonst sind sie giftig.



Herstellung:

2 Liter Hollunderbeeren in 2 Liter Wasser 1 Stunde kochen und dann abseihen.
Den Saft mit 800 g Zucker, Vanille, Zimtrinde, Nelken mischen und mindestens ½ Stunde weiterkochen.
Zum Schluss ¼ l Rum zugeben und in Flaschen abfüllen.

Den Sirup mit heißem Wasser aufgießen und einige Tropfen Zitrone dazugeben. Ein Genuss!

HOLLERRÖSTER

1 kg Hollunderbeeren
½ kg Zwetschgen entkernt und zerkleinert (man kann auch Äpfel nehmen)
½ kg Gelierzucker 2:1
1 Prise Zitronensäure
1 Vanillezucker, Zimt
alles aufkochen.
1 P. Vanillepudding zum Schluss einrühren.
In saubere Gläser abfüllen oder gleich essen.