

Holunderbeerensaft

Zur Herstellung von einem Liter Saft werden folgende Zutaten und Utensilien benötigt:

- 1,5 kg Holunderbeeren ohne Stiel (ausschließlich schwarze Beeren verwenden!)
- 500 g Zucker
- 1 l Wasser
- 1 großen Topf
- 1 feines Sieb oder ein Küchentuch
- saubere Flaschen

Zubereitung

- Holunderbeeren gründlich reinigen und die Stängel entfernen. Wasser, Zucker und Beeren in den Topf geben, zum Kochen bringen und so lange kochen, bis die Beeren platzen. Durch ein Sieb oder Tuch gießen, um Beerenhäute, Kerne etc. zu entfernen. Den Saft noch heiß in die dafür vorgesehenen Flaschen abfüllen.
- Optional können während des Kochvorgangs zusätzliche Aromen wie Zitronensaft oder Zimt hinzugegeben werden.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/holunderbeeren-rezepte-lecker-und-gesund/>

Copyright © kostbarenatur.net

Apfel-Holunder-Saft

Zutaten

- 1 kg reife Holunderbeeren
- 500 ml Wasser
- 1 kg Äpfel (ergibt je nach Sorte ca. 600–700 ml Apfelsaft)
- optional: 1–2 EL Zitronensaft, 1–2 TL Honig oder Agavendicksaft pro Liter Saft

Zubereitung

- Die Holunderbeeren entsaften.
- Sieb in einen Topf hängen und den Beerensaft durchsieben. Mit einem Löffel verreiben, so dass nur noch Kerne im Sieb verbleiben.
- Sieb säubern, in einen zweiten Topf hängen, das Mulltuch hineinlegen und den Saft durch die Mullwindel gießen. Den Saft vorsichtig mit den Händen durch die Mullwindel pressen. Den Trester ebenfalls durch die Mullwindel pressen, da er noch wertvollen Saft enthält.
- Die Äpfel entsaften und den Saft in eine Kanne mit Deckel geben, der Deckel hält beim Ausgießen den Schaum zurück. Apfelsaft zu dem Beerensaft gießen. Den gemischten Saft aufkochen, ein paar Minuten köcheln lassen, heiß in vorbereitete Flaschen füllen und sofort verschließen.
- Hinweis: Das Mischungsverhältnis ist variabel. Wenn du den Saft süßer magst, nimm einfach mehr Äpfel. Für einen herberen Geschmack nutze mehr Holunderbeeren.
- Dieser Saft eignet sich auch als Grundlage für alkoholfreien Punsch.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/apfel-holunder-saft/>

Copyright © kostbarenatur.net

Holunderbeerensirup

- ¾ L Holunderbeerensaft
- 1 Stange Vanille
- 250 g Rohrzucker
- 1 l Rum

Zubereitung

- Die Vanillestange aufschneiden, zusammen mit Holunderbeerensaft und Zucker in einen Topf geben.
- Das Ganze langsam aufkochen und anschließend abkühlen lassen.
- Rum in den abgekühlten Saft geben.
- Die Mischung in ein sauberes Gefäß abfüllen und vier Wochen ziehen lassen.
- Die Vanillestange herausnehmen und den Sirup in saubere Flaschen abfüllen.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/holunderbeeren-rezepte-lecker-und-gesund/>

Copyright © kostbarenatur.net

Holunderbeerentee

Zutaten für eine Tasse Holunderbeerentee

- 1 EL getrocknete Holunderbeeren oder 1 ½ EL frische Beeren
- 200 ml Wasser, Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung

- Holunderbeeren in eine Tasse geben und mit 200 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen.
- Den Tee abgedeckt zehn Minuten lang ziehen lassen.
- Abseihen, nach Geschmack süßen und warm genießen.

Tipp

- Beim Selberpflücken kommt es oft vor, dass die Beeren am Strauch bereits getrocknet sind. Kein Problem – auch diese eignen sich für den Tee.
- 1 Esslöffel der getrockneten Holunderbeeren für eine Portion verwenden. Kombiniere den Tee mit Ingwer oder Zitrone, um den Geschmack oder die Wirkung zu variieren.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/holunderbeeren-tee/>

Copyright © kostbarenatur.net

Holunderbeerengelee

Zutaten

- 500 g Holunderbeeren
- 500 ml Wasser
- 250–500 g Gelierzucker
- 2 TL Zitronensaft

Zubereitung

- Die frisch gezupften und gewaschenen Holunderbeeren in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Den Inhalt abseihen und die Holunderbeeren, falls noch nicht aufgeplatzt, im Sieb zerquetschen.
- Die noch heiße Flüssigkeit wieder aufkochen lassen, Zitrone hinzufügen und dann mit dem Gelierzucker 5 Minuten unter ständigem Rühren weiterkochen.
- Das heiße Gelee in ausgekochten Marmeladengläsern o. Ä. abfüllen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2889711441271694/Gieblis-Holunderbeerengelee.html>