

Liebe Kinder,
Holunderblütensaft bzw. -schorle ist so lecker, dass
gleich zwei Mitarbeiterinnen ihre Rezepte mit euch
teilen wollten. Guten Appetit!



Natur & Welt
entdecken

Erfrischende Holunderblütenschorle

Von Frau Selent

Ernte Holunderblüten in der freien Natur und bereite dir
ganz einfach eine erfrischende Holunderblütenschorle zu!

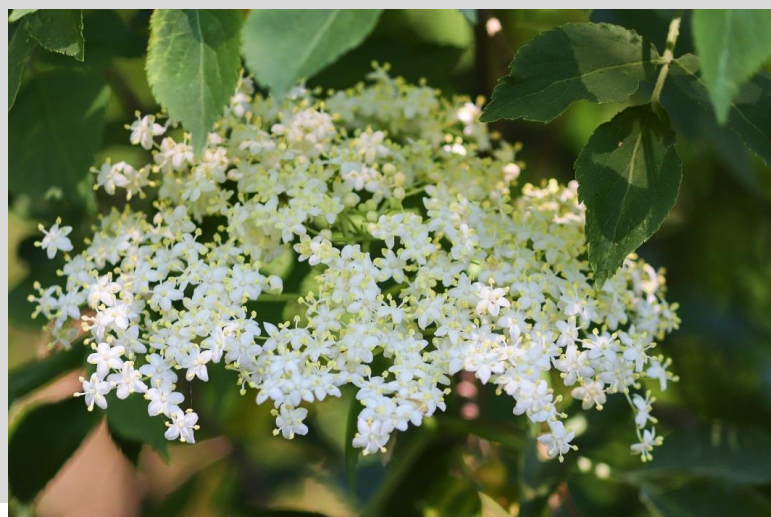
Materialliste

Du benötigst:

- 1 Liter Wasser
- ½ Vanillestange
- 8 große Holunderblütendolden
- 1 Zitrone
- 75 g Honig (oder alternativ ca. 100 g Zucker)
- 10-15 Eiswürfel
- Karaffe
- Messer
- Sieb oder Tuch
- Schere
- Kochtopf

Anleitung

1. Ernte im Juni/Juli voll erblühte Holunderblütendolden in der freien Natur durch Abschneiden vom Zweig.



2. Befreie die Blüten von Schmutz und kleinen Insekten durch Abklopfen (nicht mit Wasser).
3. Schneide die Stängel ab.
4. Schneide die Zitrone in dünne Scheiben und gebe sie mit den Holunderblüten in ein großes Gefäß.
5. Koche nun den Honig (bzw. den Zucker) mit dem Inhalt der Vanillestange und dem Wasser in einem Kochtopf kurz auf.
6. Übergieße danach die Holunderblüten und Zitronenscheiben mit dem gekochten Wasser.
7. Lasse das Getränk 24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen.
8. Seihe am nächsten Tag die Holunderblüten sowie die Zitronenscheiben mit einem Sieb oder Tuch ab.
9. Füge Eiswürfel hinzu.



Und nun lasse es dir schmecken!



Natur & Welt
entdecken

Hausgemachter Holundersaft

Félicité Chevrier

Es ist Frühling, du kannst die Jahreszeit immer noch genießen, um Blumen zu betrachten. Holunder (sureau auf französisch) ist eine dieser aromatisierten Blumen, aus denen man einen natürlichen Saft herstellen kann.

Materialliste

Du benötigst:

- 40 Stk Holunderblüten
- 2 Zitronen oder Orangen
- 300g Zucker
- 2 l Wasser

Anleitung

- 1) Schneide die Blumen ab und entferne die Zweige.. Der Monat Juni ist ideal für die Ernte, da die Blüten nicht lange bleiben und rote Früchte hervorbringen, die ebenfalls zu Saft oder Sirup verarbeitet werden können. Um das Aroma der Blumen zu erhalten, rate ich dir, sie nicht zu waschen.
- 2) Leg die Blumen in eine Salatschüssel und schneid die Zitronen (oder Orangen) in kleine Stücke und füge den Zucker hin und lass das Ganze über Nacht ziehen.
- 3) Gib die Zubereitung mit dem Wasser in einen Topf und erhitze sie bei schwacher Hitze 10 Minuten lang, rühre dabei regelmäßig um, ohne sie kochen zu lassen.
- 4) Lass das Getränk abkühlen und filtere es. Jetzt kannst du es dir schmecken lassen oder mit anderen teilen.

Es ist einfach, natürlich, frisch und lecker.