

Rezept Holundergelee und Holundersaft

Vor der Zubereitung

... die gesammelten Holunderbeeren gut waschen und mit einer Gabel von den Dolden entstielen. Achten Sie darauf, dass keine Safttropfen auf Ihre Kleidung gelangen (Holunderbeeren werden auch zu natürlichem Farbstoff verarbeitet...)



Anschließend die Beeren mit etwas Wasser in einem großen Topf 20 – 30 Minuten kochen. Der so entstandene Brei wird nun durch ein Sieb gepresst, der Saft aufgefangen.

Ein klarer Holundersaft ohne Kerne und Schalen ist entstanden, der nun, abgekühlt, mit Gelierzucker aufgekocht werden kann (Mengenangaben auf der Packung des Gelierzuckers beachten). Die heiße Masse in Gläser abfüllen und sofort fest verschließen. Fertig.

Der Holundersaft

... kann auch sofort ohne Gelierzucker in Flaschen oder Gläser abgefüllt werden. Einkoch ist er gut haltbar. Holundersaft ist ein altes Hausmittel und kann zusätzlich zu den verordneten Medikamenten bei der Behandlung von Erkältungen und Grippe helfen. Der Saft der Holunderbeeren ist reich an Vitamin C.

Guten Appetit! Ihr Team von [die-infoseiten.de](http://www.die-infoseiten.de)

