

# Holunderbeerensirup

## Zutaten für 1 Flasche (etwa 500 ml):

- 500 g Holunderbeeren
- etwas Wasser
- 250 g Rohrzucker
- nach Belieben: Zimt, Nelke, Kardamom, Sternanis
- nach Belieben: Zitronensaft

Holunderbeeren von den Dolden zupfen und waschen. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, damit das in den rohen Früchten enthaltene Pflanzengift abgebaut wird. Abseihen und durch ein Sieb passieren.

Vom Saft 250 ml abmessen und mit dem Zucker zurück in den Topf geben. Erneut kurz aufkochen und noch heiß in sterile Flaschen abfüllen.

Verschlossen kann der Sirup bis zu ein Jahr im Kühlschrank aufbewahrt werden. Angebrochen innerhalb von zwei Monaten verbrauchen.

Sendetermin: 24.09.2024

Koch/Köchin: Laura Deichl, BR Fernsehen | Gesundheit!

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)