

Holunder-Gummiherzen (Hollergummis)

Zutaten (für etwa 12 Stück):

- 5 Blatt Gelatine
- 100 ml Holunderbeerensirup

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, anschließend ausdrücken. Mit dem Sirup in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Temperatur vorsichtig erhitzen. Sobald die Gelatine aufgelöst ist, sofort vom Herd nehmen und in kleine Silikonformchen füllen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde lang fest werden lassen. Anschließend vorsichtig aus den Formchen drücken.

Die selbst gemachten Gummis sind bis zu fünf Tage haltbar.

Sendetermin: 24.09.2024

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

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen