

Holunderblütensirup-Rezept

Zutaten:

- 1l Wasser
- 1 kg Zucker
- 5 Zitronen (Saft)
- 10 bis 20 g Zitronensäure (in Drogerie oder Apotheke erhältlich)
- 5 grosse reife Dolden Holunderblüten, frisch gepflückt

- Alle diese Zutaten zusammen in einer grossen Pfanne ansetzen, ev. einige Stunden an die Sonne stellen. Insgesamt bis 24 Stunden ruhen lassen.
- Aufkochen und einen Wall drüber gehen lassen.
- Holunderblütendolden herausnehmen. Den Sirup heiss durch einen Trichter und eine Windel in saubere Glasflaschen abfüllen.

In ½ l Weinflaschen (mit Drehverschluss) sieht der Sirup besonders schön aus – und lässt sich so auch gut verschenken.

Serviertipp: Mit Eiswürfeln und Schaffhauser Trinkwasser. Nur für Erwachsene: Prosecco mit einem Schuss Holundersirup ist ein Hit an jeder Sommerparty!

Dazu schmecken auch die folgenden (gesunden) griechischen Sommerguetzli ausgezeichnet!
(Rezept von Elisabeth Achermann, Ernährungsberaterin)

Gewürzguetzli mit Rosinen (Kurabiedes)

Zutaten: (KL = Kaffeelöffel)

- ½ Tasse Olivenöl
- ¼ Tasse Zucker
- ½ KL Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver

- ½ KL Natron aus der Apotheke (im Orangensaft aufgelöst)
- ¼ Tasse Orangensaft, auch etwas abgeriebene Schale

- ½ KL Backpulver (im Cognac aufgelöst)
- 1 – 2 EL Cognac

- ¼ Tasse Mandeln grob gehackt (mit Wallholz)
- ½ Tasse Rosinen, gewendet in wenig Mehl
- 250 gr. Mehl.

- Olivenöl und Zucker schaumig rühren, Zimt, Nelkenpulver, das im Orangensaft aufgelöste Natron und das im Cognac aufgelöste Backpulver zugeben.
- Nüsse und Rosinen zufügen und gut mischen.
- Das Mehl dazusieben und zu einem Teig verarbeiten.
- Kleine Bällchen formen und auf Backpapier auf dem Blech bei ca. 170 Grad 20 Minuten backen.