Holunderbeeren-Saft

Die Beeren für den Holunderbeeren-Saft werden im August und September geerntet. Ein einfaches, gesundes Rezept aus Omas Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

1 kg	Holunderbeeren
200 g	Zucker
250 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Holunderbeeren-Saft** die gesammelten Beeren von den Dolden entstielen, waschen und abtrocknen lassen. Wichtig, nur reife, dunkle Beeren verwenden.

2. Die Holunderbeeren in einen Kochtopf füllen und Wasser hinzugeben. Zirka 15-20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

3. Die Masse durch ein Sieb oder mit der Passiermühle in einen anderen Topf pressen. Zucker einrühren und den Saft erneut aufkochen lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat.

4. Die heiße Flüssigkeit in eine saubere, sterilisierte Flasche füllen und gut verschleißen. So ist der Saft einige Monate haltbar.

Tipp

Nur vollständig reife durchgefärbte Beeren verwenden. Keine roten oder grünen Holunderbeeren verarbeiten. Der Holunderbeeren-Saft kann heiß oder kalt verdünnt mit Wasser getrunken werden. Oder den Saft mit Tee vermischt trinken.