

## Roter Holundersaft selbstgemacht

Holunder gilt seit Generationen als gutes Hausmittel bei Erkältungen. Schwarzer oder roter Holundersaft selbstgemacht wirkt beruhigend und stärkt die Abwehrkräfte, so heißt es.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 25 min



### Zutaten

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 40 Stk. | Holunderbeeren-Stämmchen (rot) |
| 4 l     | Wasser (kochend)               |
| 3 kg    | <a href="#">Zucker</a>         |
| 5 dag   | Zitronensäure                  |
| 3 Stk.  | <a href="#">Orangen</a>        |
| 2 Stk.  | Zitronen                       |

### Zubereitung

1. Für **selbstgemachten roten Holundersaft** zuerst die Holunderbeeren von den Stielen trennen und waschen. Zitronen und Orangen auspressen und den Saft auffangen.
2. Holunderbeeren mit Zucker, Zitronen- und Orangensaft und Zitronensäure in einem Eimer geben vermengen. Kochendes Wasser darüber gießen und alles gut umrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und 2-3 Tage stehen lassen.
3. Dann den Saft durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und noch heiß in Flaschen füllen. Bis zum Servieren kühl und dunkel lagern.

### Tipp

Wird roter Holundersaft selbstgemacht, kann er heiß oder kalt getrunken werden. Grundsätzlich sollte man den Saft immer mit der gleichen Menge Wasser verdünnen.