

# GLÜHHOLLER

Der schwarze Holunder wirkt Erkältungsvorbeugend, virenhemmend, antioxidativ und entzündungshemmend. Hollunderbeeren müssen vor dem Verzehr gekocht werden, sonst sind sie giftig.



## Herstellung:

2 Liter Hollunderbeeren in 2 Liter Wasser 1 Stunde kochen und dann abseihen.  
Den Saft mit 800 g Zucker, Vanille, Zimtrinde, Nelken mischen und mindestens ½ Stunde weiterkochen.  
Zum Schluss ¼ l Rum zugeben und in Flaschen abfüllen.

Den Sirup mit heißem Wasser aufgießen und einige Tropfen Zitrone dazugeben. Ein Genuss!

# HOLLERRÖSTER

1 kg Hollunderbeeren  
½ kg Zwetschgen entkernt und zerkleinert (man kann auch Äpfel nehmen)  
½ kg Gelierzucker 2:1  
1 Prise Zitronensäure  
1 Vanillezucker, Zimt  
alles aufkochen.  
1 P. Vanillepudding zum Schluss einrühren.  
In saubere Gläser abfüllen oder gleich essen.