



# HOLUNDERblüten

## **Zum Essen und Trinken:**

### **Hollerstrauben**

Holunderblütendolden knapp am Ast abpflücken (damit man noch einen Stiel hat) und waschen. Mit der Blütenseite in Palatschinkenteig tunken, in heißem Fett herausbacken. Mit Zucker bestreut servieren. Evt. auch mit Mohn oder Zimt oder Vanillezucker bestreuen. Oder mit Erdbeerpüree servieren.

### **Holunderblütensirup**

Zutaten für 3l: 20 Holunderblütendolden, 70 g Zitronensäure, 2kg Kristallzucker, Wasser

Die ungewaschenen, vollreifen Holunderblüten und die Zitronensäure in ein großes Glas geben und mit etwas mehr als einem Liter Wasser aufgießen – alle Blüten müssen bedeckt sein. An einem warmen Ort – etwa auf dem Fensterbrett – 48 Stunden ziehen lassen. Den Ansatz abseihen, mit dem Zucker verrühren und nochmals 48 Stunden durchziehen lassen. Den Sirup in Flaschen füllen und kühl lagern.

## **Für die Gesundheit:**

### **Vorbeugung von Erkältung oder bei Fieber**

1-2 TL Holunderblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 Min. abseihen. Mehrmals täglich so heiß wie möglich trinken.

## **Für die Schönheit:**

### **Holunderblütenwasser**

2 Handvoll Holunderblüten mit ½ l kochendem Wasser übergießen. Die Blüten bleiben 12 Stunden im Wasser liegen, filtrieren, in Flaschen abfüllen. Kühl lagern.

Das Blütenwasser trägt man auf die Augenpartie, auf Hals, Schultern und Dekolleté auf, um die Haut weich und glatt zu machen.