



ORF extra

Süße Frau Holle im Glas

Eine der wohl beliebtesten Pflanzen ist der Holunder. Die Blüten sind purer Sommergeschmack im Glas und in Kombination mit süßen Erdbeeren braucht es weder Zucker noch andere Süßungsmittel, um richtig viel Geschmack ins Wasser zu bringen. Die Holunderblüten sollten vorsichtig gesammelt werden, damit nicht zu viele Pollen verloren gehen. Weil die Blüten daher nicht gewaschen werden, sollten beim Sammeln nur saubere Blüten in den Korb wandern.

Zutaten:

- 5 reife Erdbeeren
- 1 l Wasser
- Blüten von 2 Holunderblütenständen

Zuerst werden drei Erdbeeren und zwei Esslöffel Wasser mit dem Stabmixer zu Püree verarbeitet. Die Blüten werden von den grünen Stängeln befreit und kommen mit dem Erdbeerpüree und den zwei restlichen halbierten Erdbeeren in eine Flasche, um auszuziehen. Schon nach einer Stunde entfaltet sich ein wunderbarer Geschmack.

Am besten im Kühlschrank ausziehen lassen. Auch wenn schon ein paar Gläser getrunken sind, können Sie immer wieder mit frischem Wasser aufgießen, denn Blüten und Früchte geben lange Geschmack ab.