

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Gänseblümchensirup

Rezept: Kräuterbauernhof Percht

Zutaten

- 70 g Gänseblümchenblüten
- 500 ml Wasser
- 2 BIO-Zitronen-Scheiben
- 200-300 g Rohrzucker nach Bedarf

Zubereitung

1. Für den Sirup zuerst die Gänseblümchenblüten mit den Zitronenscheiben in dem Wasser in einem Topf aufkochen lassen und danach zugedeckt über Nacht ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag den Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, den Rohrzucker dazugeben, gut einrühren und nochmal erhitzen. Anschließend den entstandenen Sirup heiß in dunkle Gläser füllen.

Inhaltsstoffe des Gänseblümchens: Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Schleimstoff, Flavonoide....

Geschichte zum Gänseblümchen:

Im Zaubergarten von Freya blühte das Gänseblümchen das ganze Jahr hindurch.

Quelle: ORF extra