

Rezept

Holler-Shrub mit Zitrone

Ein Rezept von Holler-Shrub mit Zitrone, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 3 EL getrocknete Holunderbeeren | 1 EL getrocknete Hibiskusblüten |
| 2 dünne Scheiben Ingwer | 1 Stück Schale von 1 Bio-Zitrone (5 cm) |
| 1 kleines Stück getrocknete Astragaluswurzel
(nach Belieben, aus der Apotheke) | 2 EL heller Essig (z.B. Apfel-, Quitten- oder Pfirsichessig) |
| 3 EL Honig | 350 ml Mineralwasser (still oder medium) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 1 g F, 4 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Die Holunderbeeren und Hibiskusblüten sowie 200 ml Wasser in einen Topf geben. Ingwer und Zitronenschale waschen, nach Belieben die Astragaluswurzel im Mörser grob zerstoßen und alles in den Topf geben. Den Ansatz ca. 1 Std. einweichen und ziehen lassen.
2. Dann den Ansatz aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. einkochen, anschließend auskühlen lassen. Durch ein Sieb gießen und die Beeren ausdrücken.
3. Holundersaft mit Essig und Honig verrühren und in eine Glas- oder Sporttrinkflasche füllen. Mit dem Mineralwasser aufgießen und die Flasche verschließen. Bis zur Verwendung kalt stellen.