

Rezept

Holunder-Kräuterbowle

Ein Rezept von Holunder-Kräuterbowle, am 28.06.2026

Zutaten

2 Bio-Zitronen	1 Bio-Orange
5 Stängel Gundelrebe	1/4 l Holunderblütensirup
3/4 l trockener Weißwein	3/4 l trockener Sekt
2 Holunderblütendolden	20 Gänseblümchenblüten
reichlich Eiswürfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Gläser (à 200 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Zitronen und die Orange heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gundelrebe waschen und trocken schütteln. Die Blättchen nach Belieben abzupfen.

2. Zitronen- und Orangenscheiben, Gundelrebe, Holunderblütensirup und die Hälfte des Weins in ein großes, weites Glasgefäß geben und alles zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Währenddessen den restlichen Wein und den Sekt kühl stellen.

3. Reichlich Eiswürfel in die Bowle geben und umrühren. Den restlichen Wein und den Sekt hinzufügen. Die Holunderblütendolden ausschütteln (damit eventuell vorhandene Insekten herausfallen) und mit den Gänseblümchen in die Bowle geben. Nochmals kurz umrühren und sofort servieren.