

Gertrud Scherf

Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch

Leseprobe

[Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch](#)

von [Gertrud Scherf](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.narayana-verlag.de/b10351>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Holunderblüten-Limonade

Für 2 1/2 Liter

10–12 Blütendolden des Schwarzen
Holunders
1 1/2 l Wasser
Saft von 1–2 Zitronen
Honig oder Zucker, nach Belieben
1 Flasche Mineralwasser

- Blütendolden ausschütteln, waschen und 24 Stunden in Wasser ziehen lassen.
- Flüssigkeit durch ein Tuch filtern.
- Nach Belieben mit Honig oder Zucker süßen.
- Mit Mineralwasser aufgießen.

Mein Tipp: Schmeckt gut gekühlt am besten.

Auch mit den duftenden Blüten von Wildrosen, Mädesüß oder Märzveilchen lassen sich Limonaden zubereiten. So bietet fast jede Jahreszeit aromatische Getränke.

Rasch zubereitet ist eine Limonade aus mit Wasser verdünntem Holunderblüten-Sirup. Dafür das Filtrat mit der gleichen Menge Zucker (also beispielsweise auf 500 ml Filtrat 500 g Zucker) zu einer sirupartigen Flüssigkeit einkochen.





Gertrud Scherf

[Wildkräuter & Wildfrüchte - das
Rezeptbuch](#)

Sammeln und zubereiten Monat für
Monat

128 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de