

Selbstgemachter Holundersaft

www.swr.de/lecker-aufs-land/selbstgemachter-holundersaft/-/id=8348498/did=20773578/nid=8348498/1ecttro/index.html

Koch/Köchin:

Annette Aller

Einkaufsliste:

Holunderbeeren

1 l Holundersaft, frisch entsaftet
500 g Honig



Zubereitung:

In den Holundersaft sofort nach dem Entsaften den Honig einrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Dann direkt in Flaschen abfüllen und anschließend im Kühlschrank aufbewahren. (Vorsicht: nicht sehr lange haltbar!)

Soll gut gegen grippale Infekte wirken und das Immunsystem stärken.