

# CHALLENGE #22



Auch heute haben wir eine Challenge für dich! Viel Spaß dabei!

## DIE CHALLENGE

---

Mache deinen eigenen Holunderblütensirup! Es ist Anfang Juni und damit die optimale Zeit, um selbst Holunderblüten sammeln zu gehen und daraus eigenen Sirup herzustellen. Wie genau das geht, ist unten in der Anleitung beschrieben.

Auf die Challenge, fertig, los!

## ANLEITUNG: HOLUNDERBLÜTENSIRUP (FÜR ETWA 1 LITER SIRUP)

*Wichtig: Lasse dir beim Herstellen deines eigenen Holunderblütensirups unbedingt von einem Erwachsenen helfen! Du arbeitest mit heißem Wasser!*

Das brauchst du:

- › 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- › 1 unbehandelte Bio-Orange
- › 1 kg Zucker
- › 25 g Zitronensäure
- › 25 Holunderblüten (*selbst gesammelt*)
- › 1 großen Topf
- › 1 großes, hitzebeständiges Gefäß (*mit einem Fassungsvermögen von rund 1,5 l*)
- › 1 feines Sieb / Mulltuch
- › Flaschen zum Abfüllen

So geht's:

- 1 Pflücke etwa 25 mittelgroße Holunderblüten. Kleiner Tipp: Am Parkplatz der Heuchelberger Warte gibt es viele und schöne Blüten. Wasche deine gesammelten Holunderblüten vorsichtig mit kaltem Wasser ab, sobald du wieder zuhause bist.
- 2 Gebe den Zucker und die Zitronensäure gemeinsam mit dem Wasser in den Topf. Koche das Gemisch nun gründlich auf.
- 3 Wasche nun die Zitrone sowie die Orange mit möglichst warmen Wasser ab und schneide sie in Scheiben. Die Schale bitte nicht entfernen!
- 4 Gebe diese sowie die Holunderblüten nun in das große, hitzebeständige Gefäß.

- 5 Gieße nun den heißen Inhalt aus dem Topf darüber.
- 6 Verschließe das Behältnis möglichst dicht und lasse den Sirup für drei Tage bei Zimmertemperatur ziehen. Rühre den Sirup ab und zu um und schüttele vorsichtig den Topf.
- 7 Gieße den Sirup nach drei Tagen nun durch das Sieb oder Mulltuch in einen leeren Topf.
- 8 Koche anschließend die Flüssigkeit nochmals auf.
- 9 Fülle nun den heißen Sirup in Flaschen und verschließe diese sofort. Fertig!