

# Gertrud Scherf

## Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch

Leseprobe

[Wildkräuter & Wildfrüchte - das Rezeptbuch](#)

von [Gertrud Scherf](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b10351>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.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 gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)