

Holunderblüten-Limonade (Wasserkefir-Ansatz mit Holunderblüten)



Foto: www.kraut-kopf.de

Wenn im Mai die Holunderbüsche blühen und ihren betörenden Duft verströmen, ist es endlich soweit: Der Sommer steht unverkennbar vor der Tür! Frisch gesammelte Holunderblüten machen sich nicht nur toll in Sekt, Sirup und Gelee, sondern auch in diesem leckeren Rezept für besonders duftigen und wunderbar aromatischen Wasserkefir.

Frischen Wasserkefir könnt ihr natürlich jederzeit in unbegrenzter Menge mit der [Bio-Wasserkefir-Kultur von Wellness-Drinks](#) selbst herstellen.

Weil die Saison für Holunderblüten leider schnell vorbei ist, lohnt es sich, aus den Blüten auf Vorrat

Holunderblütensirup zu machen (Rezepte findet ihr überall im Internet). Wenn ihr die frischen Holunderblüten durch den Sirup ersetzt, könnt ihr die Holunderblüten-Limonade mit Wasserkefir das ganze Jahr über genießen.

Das sind die Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Scheiben einer Bio-Zitrone
- 2 EL [Wasserkefirkristalle \(Japankristalle\) von Wellness-Drinks](#)
- 60g Rohrohrzucker
- 3-4 entsteinte Datteln
- 3-4 Dolden Holunderblüten

Und so einfach geht's:

1. Zitronenscheiben, Zitronensaft und Datteln ins Wasser geben, Zucker im Wasser auflösen.
2. Kefirkristalle und Holunderblüten hinzufügen. Je nach Geschmack 1-2 Tage gären lassen, genau wie es in unserem [Wasserkefir-Grundrezept](#) beschrieben wird.

(Rezeptidee und Foto stammen von www.kraut-kopf.de - vielen Dank!)



-
Tipp zum Sammeln der Holunderblüten:

Die weißen Blütendolden des Holunders duften unverwechselbar und herrlich nach Muskatwein und Honig. Sie wurden schon im Altertum zum Aromatisieren von Wein, Sekt und Süßspeisen genutzt.

Ihr erntet die frischen Blüten am besten, wenn ihr Wirkstoffgehalt und Aroma am höchsten sind. Der optimale Zeitpunkt dafür ist während einer sonnigen Schönwetterperiode ohne Regen. Am späten Vormittag, wenn die Dolden gut vom Morgentau getrocknet sind, ist ihr Aroma am intensivsten. Nachmittags, nach stundenlanger Sonne, verlieren sie wieder an Duft und Inhaltsstoffen.

Idealerweise sucht ihr euch Holunderbüsche aus, die sonnig stehen, aber nicht direkt an einer Straße. Ihr erntet nur ganze Dolden mit vollständig geöffneten Blüten; die ihr am besten nicht pflückt, sondern komplett abschneidet. Zum Sammeln solltet ihr einen offenen, luftigen Korb verwenden, damit die Blüten locker und frei liegen können. In einer Plastiktüte verderben sie innerhalb kürzester Zeit.

Da die Blüten leicht verderben, ist es trotzdem am sichersten, wenn ihr für eure Fermentation ein paar Kefirkristalle abzweigt, die ihr anschließend nicht mehr für normalen Wasserkefir verwendet.

Bevor ihr die Holunderblüten für euren Wasserkefir-Ansatz weiterverwendet, solltet ihr die Dolden außerdem vorsichtig ausschütteln, um sie von Staub und kleinen Insekten zu befreien. Auf Holunderblüten tobt oft das pralle Leben!

[Wasserkefir Drink mit Japankristallen bestellen ...](#)

Holunderblüten-Limonade mit Wasserkefir

- **Beschreibung:** Holunderblüten-Limonade (Wasserkefir-Ansatz mit Holunderblüten) selbst machen
- **Gericht:** Getränke, **Küche:** Europäisch
- **Schlagworte:** Wasserkefir, Wasserkefir selbst machen, Holunderblüten, Holunderblütenlimonade, Limonade selber machen, Wasserkefir-Ansatz, DIY, vegan, vegetarisch, Fermentation
- **Zubereitungszeit:** 25 Minuten , **Fermentationszeit:** 1 Tag
- **Portionen:** 5 Portionen, **Nährwert (in Kcal):** 20 (ca.) pro 200ml,
- **Autor:** Wellness-Drinks, **Veröffentlicht am:** 1.9.2017