

## REZEPT FÜR HOLUNDERBLÜTEN-GELEE | SWEETFAMILY



### HOLUNDERBLÜTEN-GELEE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 5 Gläser à ca. 200 ml | 35 Min. | + Zeit zum Ziehen und Abkühlen

### ZUTATEN

**ca. 20** große Holunderblütendolden  
**750 ml** klarer Apfelsaft  
**Saft von 1** Zitrone  
**500 g** SweetFamily Gelierzucker 2:1

### ZUBEREITUNG

**446**

Kcal

pro Glas

**0**

Gramm

Eiweiß

**111**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

1. [Holunderblütendolden](#) verlesen und vorsichtig ausschütteln, um eventuell vorhandene Insekten zu entfernen. Dicke Stiele abschneiden. Blüten mit Apfelsaft übergießen und mindestens 12 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2. Saft durch ein feines Sieb gießen. Mit Zitronensaft und Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. [Gelierprobe](#) machen. Heißes [Gelee](#) sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

### Tipp:

Gebt nach Belieben vor dem Verschließen der Gläser noch einige einzelne Holunderblüten ins Gelee.