

## REZEPT FÜR HOLUNDERBLÜTEN-ORANGEN-LIMONADE



### HOLUNDERBLÜTEN-ORANGEN-LIMONADE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

**8 Flaschen oder Gläser (à ca. 300 ml) | 20 Min. | + Zeit zum Durchziehen**

#### Zutaten

- 15 große Holunderblütendolden
- 500 ml Orangensaft
- 2 Bio-Orangen
- 10 g frische Ingwerwurzel
- 300 g SweetFamily Feiner Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- 1,5 l gekühltes, sprudelndes Mineralwasser
- Eiswürfel nach Bedarf



5323

#### ZUBEREITUNG

**184**

Kcal

pro Portion ca.

**1**

Gramm

Eiweiß

**45**

Gramm

Kohlenhydrate

**0**

Gramm

Fett

1. [Holunderblütendolden](#) verlesen, vorsichtig ausschütteln und die dicken Stielen entfernen. Blüten mit Orangensaft mischen und mind. 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Blütensaft durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Orangen heiß waschen, trocken reiben und Schale dünn abschälen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit Orangenschale, Zucker und Zitronensaft zugeben. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.
3. Holunderblüten-Sirup durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Orangen auspressen und zugießen, dann ca. 4 Stunden kühl stellen.
4. Sirup vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen und in Servierflaschen oder Gläser füllen, nach Belieben Eiswürfel zufügen. Mit Strohhalm servieren.