

# Hollererkältungssaft von Roland

Rezept für 10 Portionen  
Dauer: ca. 40 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Holunderbeeren / Hollerbeeren	1 kg
Bienenhonig	20 dag
Leitungswasser / Stilles Wasser	2 Liter

## Zubereitung:

1 kg Hollerbeeren (Holunderbeeren) mit ca 100 ml Wasser 10 Minuten kochen, passieren, Saft mit Honig vermischen, kurz erwärmen und heiß in Flaschen füllen.

Im Kühlschrank hält sich der Saft einige Monate und ist vor allem in der kalten Jahreszeit ein wohlschmeckendes Stärkemittel.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-572-Hollererkaeltungssaft-von-Roland.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)