

Maximas Kinderrezepte

von Mag. Birgit Hämmerle,
Ernährungswissenschaftlerin



Holunderblütensirup

nach Oma's Rezept- für 3-4 l Sirup



Zutaten

20 Holunderdolden
2 l Wasser
2 kg Zucker
60 g Zitronensäure
1 TL Einsiedehilfe
3 Bio-Zitronen in Scheiben
2 Bio-Orangen in Scheiben

Zubereitung

Alle Zutaten in einem geeigneten Gefäß kalt „ansetzen“ und für 2 Tage stehen lassen. Zwischendurch umrühren.
Nach zwei Tagen kann der Sirup abgeseiht werden. Dafür werden zunächst die Dolden, Zitronen- und Orangenscheiben abgeschöpft. Danach wird der Sirup durch ein Sieb abgeseiht. Dazu wird ein Blatt Küchenrolle in seine 3 Lagen geteilt (Fingerspitzengefühl gefragt). Das Sieb mit einer Lage der Küchenrolle auslegen und den Sirup abseihen.

Viel Vergnügen bei der Zubereitung und beim Genießen wünscht euch

Birgit Hämmerle

Waldbeerjogurt

selbstgemacht

Zutaten

500 g Naturjogurt 1% Fett (Ländle)
100 g Waldbeeren tiefgekühlt
bei Bedarf 1-2 EL Zucker oder Honig

Zubereitung

Die tiefgekühlten Waldbeeren auftauen lassen. 500 g Naturjogurt mit den Waldbeeren in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf kann dem selbstgemachten Waldbeerjogurt noch etwas Zucker oder Honig zugefügt werden.

Tipp

Sobald die Beeren im Wald reif sind können diese natürlich bei einem gemeinsamen Ausflug selbst gesammelt und frisch verwendet werden. Es ist ganz wichtig, die Beeren vor der Zubereitung gründlich zu waschen!

