

# Holunder- blüten

## Rezepte

Holunderblüten als Sirup,  
Gelee, gebacken,  
in Cocktails und in  
AntiAging-Pflegeprodukten



Marion Schanné

## Table Of Contents

|   |    |
|---|----|
| Wie und wo wächst Holunder, wie sehen seine Blüten aus, sind sie giftig oder gesund? Weshalb? | 3  |
| Rezepte für Holunderblütensirup   | 4  |
| Holunderblütensirup mit Zitrone und Minze   | 4  |
| Holunderblütensirup mit Vanille   | 5  |
| Holunderblütensirup mit Ingwer  | 6  |
| Gebackene Holunderblüten  | 7  |
| Gebackene Holunderblüten im Bierteig  | 7  |
| Gebackene Holunderblüten mit Zimtzucker   | 8  |
| Gebackene Holunderblüten mit Honig  | 10 |
| Rezepte für alkoholfreie Cocktails mit Holunderblüten   | 12 |
| Holunderblüten-Spritz:  | 12 |
| Holunderblütenlimonade  | 12 |
| Holunderblütentee-Cocktail  | 13 |
| Rezepte für Gelee mit Holunderblüten  | 14 |
| Holunderblütengelee mit Zitronensaft und Minze  | 14 |
| Holunderblütengelee mit Vanille und Apfel   | 14 |
| Holunderblütengelee mit Ingwer und Limette  | 15 |

---

## Holunder Rezepte @Marion Schanné

---

|   |    |
|---|----|
| Anwendungsmöglichkeiten für Holunderblüten im Anti-Aging  | 17 |
| Pflegerische Handcreme mit Holunderblüten selbst machen   | 17 |
| Gesichtsmaske mit Holunderblüten, Quark und Honig         | 19 |
| Rezept für Tee aus Holunderblüten                         | 19 |
| 10 Anwendungsmöglichkeiten für Holunderblüten im Haushalt | 20 |

---

# Holunder Rezepte @Marion Schanné

---

**Das Ebook**

**Holunderblüten Rezepte**

**ist kostenlos.**

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Genannte Personen und Gespräche sind rein fiktiv.

**Das Ebook darf unverändert kostenlos weitergegeben und in den sozialen Medien geteilt werden.** Quelle: [www.alles-schreiben-lassen.de](http://www.alles-schreiben-lassen.de)

Herausgeberin Marion Schanné Kontakt

schriftlich per Whatsapp +49 (0)15111153614 email: [support@marion-schanne.de](mailto:support@marion-schanne.de)

Werbelinks: Ausgehende Links zu Drittanbietern sind i.d.R. Partnerlinks. Wenn du über diese Links einkaufst, bekommen wir von dem betreffenden Anbieter eine Provision. Dies hat keinen Einfluss auf unsere Meinung oder Empfehlung. Für dich verändert sich der Preis nicht.

<https://alles-schreiben-lassen.de>

<https://ebookmentor.de>

Trotz sorgfältiger Recherche und Prüfung übernehmen wir für die Korrektheit und Aktualität der Informationen und Links keine Gewähr. Trotz sorgfältiger Recherche und der Verwendung verlässlicher Quellen kann keine Verantwortung bzw. Haftung für Vollständigkeit und/oder Richtigkeit sowie der Aktualität übernommen werden.

## Wie und wo wächst Holunder, wie sehen seine Blüten aus, sind sie giftig oder gesund? Weshalb?

Holunder wächst in Europa, Asien und Nordamerika. Er bevorzugt feuchte Böden und sonnige bis halbschattige Standorte. Die Sträucher können bis zu 8 Meter hoch werden und haben eine graue Rinde.

Die Blüten des Holunders sind weiß oder cremefarben und haben einen charakteristischen Duft. Sie sind in großen, flachen Dolden angeordnet und blühen von Mai bis Juni.

**Die Blüten des Holunders sind gesundheitlich sehr wertvoll und werden oft zur Herstellung von Tee, Sirup oder Likör verwendet. Sie enthalten Flavonoide, ätherische Öle und Vitamin C, die entzündungshemmend, schleimlösend und immunstimulierend wirken können.**

Die Beeren des Holunders sind ebenfalls gesund und werden oft zur Herstellung von Saft, Marmelade oder Wein verwendet. Allerdings enthalten sie auch giftige Stoffe, wenn sie roh oder in großen Mengen verzehrt werden. Die Beeren sollten daher immer gekocht oder eingefroren und nur in Maßen genossen werden.



# Rezepte für Holunderblütensirup

## Holunderblütensirup mit Zitrone und Minze

- 20 Holunderblütendolden
- 1 Liter Wasser
- 1,5 kg Zucker
- 2 unbehandelte Zitronen, in Scheiben geschnitten
- 10-12 Minzblätter

Die Holunderblütendolden in das kochende Wasser geben und 24 Stunden ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und den Zucker darin auflösen. Die Zitronenscheiben und Minzblätter hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Den Sirup in sterilisierte Flaschen füllen und verschließen.

## Holunderblütensirup mit Vanille

- 20 Holunderblütendolden
- 1 Liter Wasser
- 1,5 kg Zucker
- 1 Vanilleschote, aufgeschnitten

Die Holunderblütendolden in das kochende Wasser geben und 24 Stunden ziehen lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und den Zucker darin auflösen.

Die aufgeschnittene Vanilleschote hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Den Sirup in sterilisierte Flaschen füllen und verschließen.

## Holunderblütensirup mit Ingwer

- 20 Holunderblütendolden
- 1 Liter Wasser
- 1,5 kg Zucker
- 1 Stück Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten

Die Holunderblütendolden in das kochende Wasser geben und 24 Stunden ziehen lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und den Zucker darin auflösen.

Die Ingwerscheiben hinzufügen und erneut aufkochen lassen.

Den Sirup in sterilisierte Flaschen füllen und verschließen.

# Gebackene Holunderblüten

## Gebackene Holunderblüten im Bierteig

Zutaten:

- 12-15 Holunderblüten

- 200 ml Bier

- 150 g Mehl

- 1 Ei

- 1 Prise Salz

- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

---

## Holunder Rezepte @Marion Schanné

---

1. Die Holunderblüten vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. In einer Schüssel das Mehl mit dem Ei, dem Bier und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen.
4. Die Holunderblüten in den Teig tauchen und anschließend im heißen Öl goldbraun frittieren.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

## Gebackene Holunderblüten mit Zimtzucker

Zutaten:

- 12-15 Holunderblüten
- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 2 EL Zucker
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

---

## Holunder Rezepte @Marion Schanné

---

1. Die Holunderblüten vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. In einer Schüssel das Mehl mit dem Ei, der Milch und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen.
4. Die Holunderblüten in den Teig tauchen und anschließend im heißen Öl goldbraun frittieren.
5. Den Zimt mit dem Zucker vermischen und die gebackenen Holunderblüten darin wälzen.
6. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

## Gebackene Holunderblüten mit Honig

Zutaten:

- 12-15 Holunderblüten

- 150 g Mehl

- 1 Ei

- 150 ml Milch

- 1 Prise Salz

- 2 EL Honig

- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

---

## Holunder Rezepte @Marion Schanné

---

1. Die Holunderblüten vorsichtig waschen und trocken tupfen.
2. In einer Schüssel das Mehl mit dem Ei, der Milch und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen.
4. Die Holunderblüten in den Teig tauchen und anschließend im heißen Öl goldbraun frittieren.
5. Den Honig in einem Topf erhitzen, bis er flüssig wird.
6. Die gebackenen Holunderblüten in den Honig tauchen und anschließend auf einem Gitter abtropfen lassen.
7. Warm servieren.

# Rezepte für alkoholfreie Coktails mit Holunderblüten

## Holunderblüten-Spritz:

- 200 ml Holunderblütensirup
- 600 ml Mineralwasser
- 100 ml Zitronensaft
- Eiswürfel
- Minzblätter

Zubereitung: Den Holunderblütensirup, Mineralwasser und Zitronensaft in einem Krug vermischen. Mit Eiswürfeln und Minzblättern servieren.

## Holunderblütenlimonade

- 500 ml Wasser
- 200 ml Holunderblütensirup
- 50 ml Zitronensaft
- Eiswürfel
- Zitronenscheiben

Zubereitung: Das Wasser, Holunderblütensirup und Zitronensaft in einem Krug vermischen. Mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben garnieren.

## Holunderblütentee-Cocktail

- 500 ml Holunderblütentee (abgekühlt)
- 200 ml Ananassaft
- 100 ml Orangensaft
- Eiswürfel
- Orangenscheiben

Zubereitung: Den abgekühlten Holunderblütentee, Ananassaft und Orangensaft in einem Krug vermischen. Mit Eiswürfeln und Orangenscheiben garnieren.

# Rezepte für Gelee mit Holunderblüten

## Holunderblütengelee mit Zitronensaft und Minze

- 30 Holunderblütendolden

- 1 kg Gelierzucker 2:1

- 500 ml Wasser

- 2 EL Zitronensaft

- 3 Zweige frische Minze

Die Holunderblüten in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf das Wasser zum Kochen bringen und die Holunderblüten hinzufügen. Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Holunderblütenwasser durch ein Sieb abgießen und dabei die Blüten entfernen. Den Gelierzucker und Zitronensaft zum Holunderblütenwasser geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Masse 4 Minuten lang sprudelnd kochen lassen. Die Minzzweige in das Gelee geben und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Die Minzzweige entfernen und das Gelee noch heiß in Gläser abfüllen und verschließen.

## Holunderblütengelee mit Vanille und Apfel

- 25 Holunderblütendolden
- 1 kg Gelierzucker 2:1
- 500 ml Wasser
- 1 Apfel
- 1 Vanilleschote

Die Holunderblüten in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Holunderblüten hinzufügen. Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann das Holunderblütenwasser durch ein Sieb gießen und dabei die Blüten entfernen. Den Gelierzucker und das Holunderblütenwasser in den Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Masse 4 Minuten lang sprudelnd kochen lassen. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Apfelstücke und das Vanillemark zum Gelee geben und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Das Gelee noch heiß in Gläser abfüllen und verschließen.

## Holunderblütengelee mit Ingwer und Limette

- 40 Holunderblütendolden
- 1 kg Gelierzucker 2:1
- 500 ml Wasser
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- Saft und Schale von 1 Limette

Die Holunderblüten in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Holunderblüten hinzufügen.

Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann das Holunderblütenwasser durch ein Sieb gießen und dabei die Blüten entfernen. Den Gelierzucker und das

Holunderblütenwasser in den Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Masse 4 Minuten lang sprudelnd kochen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette waschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Den Ingwer,

Limettensaft und Limettenschale zum Gelee geben und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Das Gelee noch heiß in Gläser abfüllen und verschließen.

## Anwendungsmöglichkeiten für Holunderblüten im Anti-Aging

1. Holunderblüten können als Inhaltsstoff in Anti-Aging-Seren oder -Cremes verwendet werden, um die Haut zu straffen und zu glätten. Sie enthalten Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und somit die Hautalterung verlangsamen können.
2. Holunderblüten können auch als Zutat in Gesichtsmasken verwendet werden, um die Haut zu nähren und ihr ein jugendliches Aussehen zu verleihen. Eine Maske aus Holunderblüten, Quark und Honig kann beispielsweise die Hautstruktur verbessern und Falten reduzieren.
3. Holunderblüten können auch als Tee oder Tinktur eingenommen werden, um die Gesundheit von innen heraus zu unterstützen und somit auch die Hautalterung zu verlangsamen. Sie haben entzündungshemmende und immunstärkende Eigenschaften, die auch gegen Hautprobleme wie Akne oder Ekzeme helfen können.

## **Pflegende Handcreme mit Holunderblüten selbst machen**

Zutaten:

- 30g Sheabutter
- 20g Kokosöl
- 10g Jojobaöl
- 10g Mandelöl
- 10g Bienenwachs
- 1 EL Holunderblüten
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 5 Tropfen ätherisches Geraniumöl

Anleitung:

---

## Holunder Rezepte @Marion Schanné

---

1. Die Holunderblüten in einem Mörser zerkleinern.
2. In einem Wasserbad Sheabutter, Kokosöl, Jojobaöl, Mandelöl und Bienenwachs schmelzen lassen.
3. Holunderblüten hinzufügen und für 20 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
4. Die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.
5. Lavendelöl und Geraniumöl hinzufügen und gut vermischen.
6. In ein sauberes Glas füllen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Die Handcreme kann regelmäßig aufgetragen werden, um trockene und rissige Haut zu pflegen und zu beruhigen.

## Gesichtsmaske mit Holunderblüten, Quark und Honig

Zutaten:

- 4 EL Quark

- 2 EL Honig

- 1 Handvoll Holunderblüten

Anleitung:

1. Die Holunderblüten gründlich waschen und trocknen lassen.
2. Die Holunderblüten fein hacken und mit dem Quark und dem Honig vermischen.
3. Die Maske auf das Gesicht auftragen und dabei besonders auf die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) achten.
4. Die Maske für 15-20 Minuten einwirken lassen.
5. Anschließend die Maske mit lauwarmem Wasser abspülen.

Die Gesichtsmaske mit Holunderblüten, Quark und Honig eignet sich besonders für unreine Haut, da Holunderblüten entzündungshemmende Eigenschaften haben und Honig antibakteriell wirkt. Der Quark spendet der Haut Feuchtigkeit und wirkt beruhigend.

## Rezept für Tee aus Holunderblüten

Zutaten:

- 20 Holunderblütendolden
- 1 Liter Wasser
- 1 Zitrone
- 2 EL Honig (optional)

Zubereitung:

1. Die Holunderblüten vorsichtig von den Stängeln zupfen und gründlich waschen.
2. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Holunderblüten hinzufügen.
3. Den Tee für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Tee abseihen.
5. Die Zitrone auspressen und den Saft in den Tee geben.
6. Nach Geschmack Honig hinzufügen.
7. Den Tee warm oder kalt servieren und genießen!

## 10 Anwendungsmöglichkeiten für Holunderblüten im Haushalt

1. Herstellung von Holunderblütensirup als Grundlage für Erfrischungsgetränke oder Cocktails.
2. Verwendung von Holunderblüten in Desserts und Gebäck wie Kuchen, Muffins oder Pudding.
3. Herstellung von Holunderblütenöl zur Verwendung in der Aromatherapie oder als Massageöl.
4. Herstellung von Holunderblütenessig für Salatdressings oder als Marinade für Fleisch oder Gemüse.
5. Verwendung von Holunderblüten in Suppen und Eintöpfen als aromatische Würze.
6. Herstellung von Holunderblütentee zur Unterstützung des Immunsystems oder zur Beruhigung bei Erkältungen oder anderen Beschwerden.
7. Herstellung von Holunderblütenlikör als Digestif oder als Zutat in Cocktails.
8. Verwendung von Holunderblüten in Badezusätzen oder als Duft in Raum- und Wäscheduftprodukten.
9. Herstellung von Holunderblütengelee oder Marmelade als Brotaufstrich oder als Zutat in Gebäck.
10. Verwendung von Holunderblüten beim Einlegen von Gemüse oder als Geschmackszutat in hausgemachten Saucen und Dressings.

# Holunderblüten Rezepte

Entdecken Sie die vielfältige Welt der Holunderblüten!

Unser kostenloses Ebook bietet Ihnen leckere Rezepte für Sirup, Gelee, gebackene Blüten, Cocktails und Anti-Aging-Pflegeprodukte mit Holunderblüten. Doch das ist noch nicht alles!

Erfahren Sie mehr über die gesundheitlichen Vorteile von Holunder und erhalten Sie wertvolle Tipps zur Verarbeitung von Holunderblüten.

**Teilen Sie unser Ebook auf den sozialen Medien!**

Jetzt herunterladen und genießen.