

# HOLUNDERBEERENSUPPE

Allns to sien Tiet

HOLUNDER

SAISON VON AUGUST BIS SEPTEMBER



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 G HOLUNDERBEEREN (ENTSTIELT)
- 2 ÄPFEL (Z. B. BOSKOOP), IN DÜNNE SCHEIBEN
- 800 ML WASSER
- 200 ML APFELSAFT
- 2 EL ZUCKER (NACH GESCHMACK)
- 1 EL ZITRONENSAFT
- 1 TL SPEISESTÄRKE (OPTIONAL ZUM ANDICKEN)

## ZUBEREITUNG:

1. HOLUNDERBEEREN MIT WASSER AUFKOCHEN UND 10 MIN. KÖCHELN LASSEN.
2. DURCH EIN SIEB PASSIEREN, SAFT AUFFANGEN.
3. SAFT MIT ZUCKER, ZITRONEN- UND APFELSAFT ERNEUT ERHITZEN.
4. APFELSCHEIBEN DAZUGEBEN, KURZ MITKOCHEN.
5. OPTIONAL: MIT STÄRKE LEICHT ANDICKEN.
6. WARM GENIEßEN ODER SERVIEREN – PUR ODER MIT GRIESKLÖRSCHEN.



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**