



# HOLLERLIMO

Die gesunde Alternative mit frischen Blüten



## Für eine Glaskaraffe

- 4-5 große Blütenrispen
- 3 Zitronenscheiben
- 1 Liter Wasser
- Saft einer Limette oder Zitrone
- 2-3 EL Ahornsirup nach Belieben

Blüten und Zitronenscheiben in mit einem Liter Wasser gefüllte Glaskaraffe geben und mindestens 3 Stunden stehen lassen (Kaltauszug), danach die Holunderblüten wieder herausnehmen und den Zitronensaft und die Süße des Ahorns hinzugeben

Rezept aus "Die Wildpflanzenapotheke" von Dr. Markus Strauß

