

# Gesundheitstreff EULE



## Holunderbeeren-Essig

### Zutaten:

250 ml weißer Balsamicoessig  
200 g Holunderbeeren  
100 g Honig  
1 Zimtstange  
5 ganze Gewürznelken  
4-5 ganze Pimentkörner

### Zubereitung:

Essig und Honig langsam erwärmen, bis Honig aufgelöst ist. Die Gewürze dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Holunderbeeren dazugeben, weitere 15 Minuten leicht köcheln lassen.

**Vorsicht! Topf nicht unbeaufsichtigt lassen! Die Flüssigkeit kocht leicht über!**

Abgekühlt in Flaschen füllen, verschließen fertig.

