

## Holunderblüten trocknen

*Ich möchte Holunderblüten selber trocknen, um später daraus Tee zuzubereiten. Was muss ich beim Sammeln und bei der Teezubereitung beachten?*

*G. N. in Regensdorf*

Holunderblüten nur bei trockenem Wetter ernten. Die günstigste Sammelzeit ist der frühe Vormittag, die Blüten dürfen aber nicht mehr taufeucht sein. Junge, voll erblühte Dolden sammeln, nicht waschen, nur gut ausschütteln (kleine Insekten). Dicke Stiele entfernen, Blüten auf ein mit Haushaltspapier belegtes Gitter an einem luftigen schattigen Ort zum Trocknen auslegen oder im Dörrapparat bei höchstens 35 Grad trocknen. Dann Stiele wegschneiden, trockene Blüten in Gläser füllen, gut verschliessen.

Haltbarkeit: Ca. 1 Jahr.

Tee: **1–2 Esslöffel getrocknete Holunderblüten** mit **1 Liter siedendem Wasser** übergiessen, kurz ziehen lassen, absieben, nach Belieben süssen.

Hinweis: Holunderblütentee wirkt schweisstreibend und fiebersenkend.



*Holunderblüten für den Vorrat trocknen*