



## Cola-Sirup



### Zutaten:

1-2 Zitronen mit unbehandelter Schale (Bio-Zitronen sind immer unbehandelt)

250 ml Wasser

ungefähr 60 g Colakraut (Eberraute)

375g Rohrzucker

Das wird sonst noch benötigt:

Topf, Messer, Sieb, Zitronenpresse, Messbecher, Schüssel, saubere Flasche(n)

### Zubereitung:

Die Zitronen waschen, halbieren, entsaften und die Schale klein schneiden.

Den Zitronensaft, die Schale und das Wasser in der Schüssel zusammen ziehen lassen (ca. 3 min).

Das Colakraut waschen und die Blättchen von den dickeren holzigen (braunen) Stängeln trennen.

Das Zitronenwasser über das Sieb in den Messbecher abgießen.

Das Wasser, wenn nötig, auf 250 ml auffüllen und in den Topf geben.

Den Zucker in den Topf geben und alles umrühren und Erhitzen bis es kocht.

Rühren und weiter kochen, bis der Zucker aufgelöst ist.

Den Herd ausstellen und das Colakraut in die heiße Flüssigkeit legen und 12-18 Stunden stehen lassen.

Den Sirup noch einmal durch ein Sieb gießen und noch einmal kurz aufkochen.

Den Sirup in saubere Flaschen füllen.

## Sahnebonbons mit Kräutern

Geeignete Kräuter:

Salbeiblätter oder Blätter von Anisypop oder  
Lavendelblüten



### Grundrezept ohne Kräuter:

250 ml Sahne

250 g Zucker

1 EL Honig (wenn man möchte)

1 Päckchen Vanillezucker oder Vanilleschote oder gemahlene Vanille

### Mit Kräutergeschmack:

Salbeiblätter oder Ysopblätter möglichst klein geschnitten

Lavendelblüten vom Blütenstiel zupfen

Sonst wird noch benötigt: Topf, Backpapier, flache Form oder Backblech, Löffel, Messer,  
Butterbrotpapier als Bonbonpapier

### Zubereitung:

Die Kräuter kleinschneiden.

Form mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten bis auf die Kräuter in einen Topf geben.

Unter ständigem Rühren erhitzen und zum Kochen bringen. Das Rühren ist ganz wichtig!  
So lange kochen, bis das Ganze karamellisiert ist. (Es wird braun und fängt an nach  
Karamell zu duften)

Kräuter unterrühren.

Die Masse in die Form gießen und glatt streichen.

Abkühlen lassen, bis die Masse etwas fest ist und in kleine Stücke schneiden.

Die abgekühlten Bonbons auseinander brechen und einzeln in Papier einwickeln.

### Info und Tipp:

Je länger die Sahne gekocht wird, umso fester werden die Bonbons und um so schwerer  
wird das Schneiden, wenn die Bonbons kalt sind. Also lieber Schneiden, bevor sie ganz kalt  
sind und dann mit Schnitt erkalten lassen. Das sieht dann so ähnlich aus wie Schokolade.  
Ganz Durchschneiden ist nicht unbedingt nötig. Der Rest kann durch Abbrechen erledigt  
werden.

Bei diesem Video kann man gut sehen, wie Sahnekaramellbonbons im Prinzip gemacht  
werden:





## Heilkräuter Hustensaft



### Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 50g Thymian (getrocknet) oder 100g (frisch)
- Optional 25g Salbei
- 150 g Honig
- 1 (Bio-) Zitrone

### Herstellung:

1. Übergieße den Thymian und ggf. den Salbei mit kochendem Wasser und lass alles abgedeckt ganze 15 min ziehen.
2. Honig hinzugeben, erneut kurz aufkochen und ggf. den Salbei entfernen.
3. Den Saft der Zitrone hinzugeben und alles für eine Stunde ziehen lassen.
4. Gib die Flüssigkeit durch ein Sieb und fülle den fertigen Hustensaft in sterile Flaschen.