

# Holunderbeere



Holunderbeeren dürfen nicht roh gegessen werden, gekocht sind sie dagegen sehr bekömmlich. Wichtig für die Gelee- oder Konfitürebereitung ist es, das Verhältnis Fruchtmasse zu Gelier Zucker 1plus1 genau einzuhalten, denn Schwarzer Holunder enthält wenig fruchteigenes Pektin und Fruchtsäuren. Er geliert daher eher schlecht.