

# HOLLER-BROMBEER-RÖSTER

heimische Vitaminpower im Winter

**1.500g Holler-Beeren** (gewaschen und gerebelt. Die grünen Beeren entfernen)  
**Hollerbeeren sind roh nicht genießbar!**

**1.000g Brombeeren** (wenn es noch welche gibt, sonst auch ohne)

**600g Birnen** (klein gestückelt)

**600g Äpfel** (Gravensteiner oder auch andere Sorten, grob gerissen)

**300g reife Zwetschken** (klein gestückelt, wenn es schon welche gibt, sonst ohne)

**1/8l Rotwein**

**1 Zimtstange**

**Etwas Zimt, Nelken, Kardamom gemahlen**

**1 Zitronen-Saft**

**300g Bio Gelierzucker 2:1**

**Alles im 6L Topf ca. 2-3 Stunden köcheln lassen. Zum Schluss dann den Gelierzucker einrühren und noch einmal kurz auskochen lassen. Bei Bedarf den Schaum abschöpfen. Dann in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen. Die Gläser nun über Nacht mit warmen Decken oder Handtüchern zudecken, damit der Hollerröster langsam auskühlen kann. Einkochen am besten an einem Fruchttag (Widder, Löwe, Schütze). Es werden ungefähr 14 große Gläser mit ca. 250g.**

*Gutes Gelingen  
wünscht dir*

**Andrea Seisl**

**[www.tcm-naturgenuss.com](http://www.tcm-naturgenuss.com)**