



VLIERBESSEN GUMMIES



INGREDIËNTEN



DIT HEB JE NODIG:

- 1 kop vlierbessensiroop of sap
- 2 theelepels agaragar
- Etherische olie van bv lavendel

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de vlierbessensiroop/sap aan de kook in een sauspan met dikke bodem op matig vuur.
2. Als de vlierbessensiroop/sap kookt de agaragar erin sprenkelen en met een garde mengen met de siroop, laat dit nog 3 minuten rustig koken met continu roeren met de garde.
3. Haal van het vuur en zet op ijs en roer tot de massa 40 graden bereikt, om daarna 2 druppels etherische olie toe te voegen.
4. Giet de vlierbessenmassa in de schenkbeker en verdeel in de siliconen vormen.
5. Laat minimaal 2 uur gekoeld staan voordat ze gelost kunnen worden.

KEUKENSPULLEN

- Siliconen vormpjes
- Sauspan met dikke bodem
- Spatel
- Garde
- schenkbeker

Vlierbes: [Sambucus Nigra] zit boordevol vitamines A, B, C en E, verschillende mineralen zoals calcium, kalium, ijzer, magnesium fosfor, selenium, koper en verschillende anti-oxidanten als carotenoiden, bio flavonoiden etc. Het helpt je immuunsysteem en het heeft een ontstekingsremmend effect kortom: is een goed middel tegen verkoudheid en griep!

