NEMS
pure

HOLUNDERLIEBE

- Rezeptheft -
7 fruchtige Genussideen



Milchfrei · Fettarm möglich · vegan - glutenfrei



LIEBE
HOLUNDERLIEBE

EIN GESCHENK DER NATUR FÜR DICH - 100 % NATÜRLICH

Wie alles begann

NEMS gibt es seit 2021. Was als kleine Gemeinschaft mit einer gemeinsamen Idee begann, ist heute zu einer Marke geworden, die Produkte so entwickelt, wie wir sie selbst verwenden möchten: mit ausgewählten Zutaten, ohne künstliche oder natürliche Aromen, ohne unnötige Zusatzstoffe und mit voller Transparenz darüber, was enthalten ist.

Mit Holunderliebe haben wir den unverwechselbaren Geschmack und die natürliche Pflanzenkraft dunkler Holunderbeeren in einem besonderen Rezept eingefangen. Unser alkoholfreier Sirup vereint konzentrierten Holunderbeerenextrakt mit feinem Demeter-Robinienhonig, pflanzlichem Glycerin aus Leinsaat und einem Hauch Zitrone.

So entsteht ein intensiv fruchtiger Sirup, der nicht nur nach Holunder schmeckt, sondern auch die tiefvioletten Pflanzenstoffe der Beere enthält.

Ob als fruchtiges Topping zum Frühstück, in erfrischenden Getränken oder als besondere Note in Desserts und Dressings – Holunderliebe lässt sich auf vielfältige Weise genießen.

In diesem Rezeptheft möchten wir dir zeigen, was mit Holunderliebe in der Küche alles möglich ist.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Dein NEMS Team

INHALTS-VERZEICHNIS

Sieben Rezepte für Frühstück, kleine süße Momente, winterliche Getränke und herzhafte Küche mit Holunderliebe.



01 Ein bisschen Liebe - Holunderliebe

02 Inhaltsverzeichnis

03 Die Holunderbeere in der europäischen Tradition

04 Holunderliebe im Detail

05 Porridge- & Hirse-Topping

06 Chia-Pudding mit Holunder

07 Die Kraft des Holunders

08 Alkoholfreier Holunder-Spritz

09 Holunder-Pancakes

10 Holunderliebe

11 Holunder-Parfait

12 Warmer Apfel-Zimt-Punsch mit Orange

13 Winter-Holunder-Dressing

14 Holunderliebe – Immer wieder anders

15 Über uns



DIE HOLUNDERBEERE IN DER EUROPÄISCHEN TRADITION

Der Schwarze Holunder (Sambucus nigra) gehört seit Langem zur europäischen Pflanzen- und Esskultur. Seine dunklen Beeren wurden zu Saft, Mus, Sirup und Gelee verarbeitet - und fanden auch in der Volksheilkunde Verwendung. Die Europäische Arzneimittel-Agentur beschreibt die traditionelle Nutzung der Holunderbeere als bis in die Antike zurückreichend.

In historischen Kräuterbüchern und Apotheken waren Zubereitungen aus Holunderbeeren verbreitet - etwa als Sirup oder Auszug. Überliefert sind Verwendungen bei Erkältungsbeschwerden, als schweißtreibende Zubereitung sowie zur Unterstützung der Verdauung. Die britische Pharmakopöe von 1788 dokumentiert ein Rezept für Holunderbeersirup, der in Teilen Europas traditionell bei Erkältungen eingesetzt wurde.



GESCHÄTZT WURDE DIE HOLUNDERBEERE

.. dabei nicht nur wegen ihrer Verwendung, sondern auch wegen ihres intensiven, dunkelfruchtigen Geschmacks und ihrer tiefvioletten Farbe. Diese stammt von Anthocyanen. Sie gehören zu den Polyphenolen und prägen Farbe, Geschmack und Charakter dunkler Beeren. Holunderbeeren enthalten außerdem unter anderem Flavonoide sowie Mineralstoffe wie Kalium, Provitamin A, Vitamin C und B-Vitamine.

Quellen: Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA); Angaben zu Inhaltsstoffen u. a. BZfE.



HOLUNDERLIEBE IM DETAIL

Konzentrierter Holunderbeerenextrakt- mit charaktervollem Geschmack und intensiver Farbe.

Für Holunderliebe verwenden wir konzentrierten Holunderbeerenextrakt im Verhältnis 16:1, standardisiert auf 3,2 % Anthocyane.

Frische Holunderbeeren enthalten je nach Sorte und Reifegrad etwa 0,1-0,8 % Anthocyane. Unser Extrakt enthält somit eine etwa 4- bis 32-fach höhere Anthocyankonzentration als die frischen Beeren. Durch die Standardisierung wird zudem ein gleichbleibender Anthocyangehalt sichergestellt.

16:1
KONZENTRIERTER EXTRAKT

3,2%
ANTHOCIANE STANDARDISIERT

WAS MACHT HOLUNDERBEEREN SO BESONDERS?

Natürlicher Ursprung
Aus sorgfältig ausgewählten Holunderbeeren.

Pflanzliche Vielfalt
Die Holunderbeere ist reich an sekundären Pflanzenstoffen

Besondere Rezeptur
Mit feinem Robinienhonig, ohne Alkohol und ohne industriellem Zucker

Vielseitiger Genuss
Ideal für Getränke, Desserts und fruchtige Toppings.

PORRIDGE- & HIRSE-TOPPING

10 Min. | 1 Portion | einfach



ZUTATEN

- 50 g Glutenfreie Haferflocken oder Hirse
- 200 ml Wasser oder Pflanzendrink ohne Zusätze
- 1 EL Holunderliebe
- frische Beeren
- Maulbeeren nach Belieben
- Rosinen nach Belieben

ZUBEREITUNG

01 Haferflocken oder Hirse im Pflanzendrink / Wasser weich kochen.

02 Kurz abkühlen lassen.

03 Erst dann Holunderliebe darübergeben.

04 Mit Beeren, Maulbeeren und/oder Rosinen toppen.

Tipp

Damit alle Nährstoffe erhalten bleiben die Holunderliebe erst auf den leicht abgekühlten Brei geben, nicht mitkochen.



CHIA-PUDDING MIT HOLUNDER

10 Min. | über Nacht | einfach

ZUTATEN

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Mandel- oder Kokosdrink ohne Zusätze
- optional etwas zerdrückte Banane
- Holunderliebe
- Maulbeeren oder frische Beeren

ZUBEREITUNG

01 Chiasamen mit dem Pflanzendrink (und optional Banane) verrühren.

02 Kurz nach 5 Minuten noch einmal umrühren.

03 Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

04 Morgens mit einer Schicht Holunderliebe krönen und mit Beeren toppen.

Tipp

Du kannst den Chia-Pudding auch in einem Schraubglas vorbereiten - so ist er perfekt für unterwegs.

Einfach
mehr
Liebe

DIE KRAFT DES HOLUNDERS

Holunderbeeren schmecken dunkel, fruchtig und leicht herb. In der europäischen Küche werden sie seit Langem zu Saft, Sirup, Mus und Gelee verarbeitet. Ihre tiefviolette Farbe verdanken sie den Anthocyanen – natürlichen Pflanzenfarbstoffen aus der Gruppe der Polyphenole. In diesem Rezeptheft zeigen wir dir, wie vielseitig Holunderliebe in Getränken, zum Frühstück, in Süßspeisen und sogar in herzhaften Rezepten eingesetzt werden kann.



ALKOHOLFREIER HOLUNDER-SPRITZ

10 Min. | 1 Portion | einfach



ZUTATEN

- 1 EL Holunderliebe
- 150 ml kaltes stilles Wasser oder Mineralwasser
- Eiswürfel
- Scheibe Orange oder Zitrone
- 1 Rosmarinzweig
- optional ein Schuss Apfelsaft

ZUBEREITUNG

01 Holunderliebe in ein Glas geben und mit kaltem Wasser / Mineralwasser aufgießen.

02 Verrühren und Eiswürfel dazugeben.

03 Mit einer Zitrus-Scheibe und Rosmarin garnieren.

04 Für die Winter-Variante einen Schuss Apfelsaft ergänzen.

Tipp

Mit Limettenscheibe servieren und nach Wunsch Rosmarin-Eiswürfel dazugeben.



HOLUNDER-PANCAKES

15 Min. **1 Portion** **einfach**

ZUTATEN

- 1½ Tassen glutenfreie Haferflocken
- ½ TL Kartoffelstärke
- ¼ Tasse ungesüßtes Apfelmus
- 1 Tasse Wasser
- ½ TL Zimt (optional)
- Holunderliebe zum Toppen
- frische Beeren

ZUBEREITUNG

01 Haferflocken, Kartoffelstärke, Apfelmus, Wasser und Zimt glatt mixen.

02 Teig kurz quellen lassen.

03 In einer Keramikpfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ohne Öl ausbacken, bis sich Blasen bilden, dann wenden.

04 Fertige Pancakes mit Holunderliebe und frischen Beeren toppen.

Tipp

Für extra Frische passt auch etwas Zitronenabrieb oder ein Klecks ungesüßtes Apfelmus zwischen die Pancakes.

HOLUNDERLIEBE

Holunderliebe bringt den Geschmack von frisch gepflücktem Holunder auf den Tisch - fruchtig, fein und vielseitig.

Alle Rezepte in diesem Heft sind milchfrei und an den Prinzipien von Anthony William (Medical Medium) orientiert: ohne Milchprodukte, gesüßt aus Frucht, und so zubereitet, dass das Holunder-Aroma geschont wird.



WICHTIG:

Holunderliebe nie in kochend heiße Flüssigkeit geben – immer erst nach dem Abkühlen bzw. vom Herd genommen unterrühren, damit alles Nährstoffe möglichst erhalten bleiben.

Wir wünschen dir eine genussvolle Zeit!

HOLUNDER-PARFAIT



20 Min. | gefrorene Früchte | mittel

ZUTATEN

- 2 gefrorene Bananen
- 1 Tasse gefrorene Mangos
- 1–2 EL Wasser oder Kokoswasser (zum Mixen, optional)
- Holunderliebe
- 2 EL getrocknete Maulbeeren
- Rosinen



ZUBEREITUNG

01 Gefrorene Bananen und Mangos im Food Processor zu cremigem Softeis mixen, bei Bedarf löffelweise Wasser zugeben.

02 Abwechselnd die Creme und eine Schicht Holunderliebe in ein Glas schichten.

03 Mit Maulbeeren und Rosinen toppen. Sofort servieren.

Tipp

Sofort genießen - die Schichten bleiben so schön abgegrenzt und fotogen.



WARMER APFEL-ZIMT-PUNSCH MIT ORANGE

15 Min. **1 Portion** **einfach**

ZUTATEN

- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 2-3 Orangenscheiben
- 1 Zimtstange
- 1 Gewürznelke (optional)
- 1–2 EL Holunderliebe

Tipp

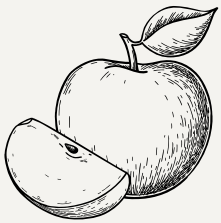
Nie kochen lassen - die Hitze würde das feine Holunder-Aroma mindern.

ZUBEREITUNG

01 Apfelsaft mit Orangenscheiben, Zimt und Nelke sanft erwärmen - NICHT kochen.

02 Etwa 5 Minuten ziehen lassen, leicht abkühlen.

03 Erst dann die Holunderliebe einrühren. In ein Glas mit Orangenscheibe und Zimtstange füllen.



WINTER-HOLUNDER-DRESSING

10 Min. | 1 -2 Portionen | einfach

ZUTATEN SALAT

- 200 g Feldsalat
- 100 g Granatapfelkerne
- Orangenspalten nach Belieben

ZUTATEN DRESSING

- Saft wahlweise von ½ Orange, Zitrone oder Limette
- 1-2 EL Holunderliebe
- 1 EL frische gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander oder Dill)
- eine kleine gewürfelte rote Zwiebel

ZUBEREITUNG

01 Alle Zutaten kräftig verrühren oder shaken, bis ein glänzendes Dressing entsteht.

02 Über Feldsalat mit Granatapfelkernen geben.



HOLUNDERLIEBE
IMMER WIEDER ANDERS

Ob in Getränken, feinen Desserts oder als fruchtiges Topping – mit den Rezepten in diesem Heft hast du viele Möglichkeiten, Holunderliebe zu genießen.

Und wir sind sicher: Das sind längst nicht alle. Holunderliebe lässt sich noch auf unzählige weitere Arten in deiner Küche verwenden.



JETZT ENTDECKEN IM NEMS SHOP →

NEMS
pure

UNSERE PHILOSOPHIE

NEMS steht für ausgewählte Zutaten, transparente Rezepturen und Produkte ohne unnötige Zusatzstoffe. Seit 2021 entwickeln wir natürliche Nahrungsergänzungen und Lebensmittel, die wir selbst gerne verwenden – und die besonders Menschen ansprechen, die sich an den Prinzipien von Anthony William (Medical Medium) orientieren.

MEHR ERFAHREN

www.nems-shop.de

© NEMS
Alle Rechte vorbehalten.

NEMS
www.nems-shop.de
kontakt@nems-shop.de