

Maak zelf vlierbessensiroop!

Met de rijpe bessen van de vlier kan je een kalmerende hoestsiroop maken.



Hoe ga je te werk?

1. Pluk de zwarte bessen van de vlier die 5 groene bladeren per stengel heeft, dat zijn de goede. Let goed op dat je geen groene bessen plukt, want die zijn giftig. De zwarte bessen van de vlier zijn rijp van augustus tot september.
2. Was de bessen en laat ze even opkoken in een kookpot.
3. Voeg aan het sap kandijnsuiker toe (een halve kilo kandijnsuiker per liter sap)
4. Neem de siroop onmiddellijk van het vuur als de siroop begint te koken.
5. Vul glazen flessen met de siroop, en voeg eventueel een takje tijm of rozemarijn toe.

Bron: http://www.tuinadvies.be/vlierbessensiroop_maken_vlierbessenjam.htm