



**Mittel**  
**30 min**  
**6 Portionen**

## Rhabarber Sirup

Verwandle frischen Rhabarber in einen köstlichen Sirup mit unserem einfachen Rezept für Rhabarber-Sirup. Genieße den süß-sauren Geschmack des Sirups in Getränken, Desserts oder als Zutat in Cocktails.

500 g Rhabarber  
500 ml Wasser  
20 g Ingwer  
50 g Zucker  
1 Beutel Hagebuttentee  
1 Beutel Hibiskustee

---

# Schritte

## 1. Rhabarber schneiden und einkochen

15min

Den Rhabarber waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Mit Wasser in einen Topf geben. Zucker und Ingwer hinzugeben. Anschließend aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln bis der Rhabarber gar ist.

## 2. Tee hinzugeben

5min

Den Hagebutten- und Hibiskustee dazu geben und 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen.

## 3. Mus sieben und Sirup auffangen

10min

Das entstandene Mus durch ein feines Sieb streichen und dabei den Sirup auffangen. Diesen anschließend abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

---

# Tipps

## Sirup-Variationen

Der Sirup kann je nach gewünschter Intensität mit Leitungs- oder Mineralwasser aufgegossen werden und z.B. als Limonade getrunken oder über Eis gegeben werden.

## Zucker-Reduktion

Junge, frische Rhabarberstangen sind zarter und benötigen weniger Zucker.

---

# Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate 10.2 g  
Energie 48.6 kcal

Fett	0.2 g
Ballaststoff	2.8 g
Protein	0.6 g
Gesättigte Fette	0 g
Natrium	3.8 mg
Zucker	10 g

*Alle Angaben pro Portion*