

# JOHANNISBEERSIRUP (LOW CARB MÖGLICH): FRUCHTIG & ERFRISCHEND

Posted on 26. Juli 2018 by cookieundco



**Categories:** [glutenfreie Rezepte](#), [lactosefreie Rezepte](#), [Low Carb Rezepte](#), [Sirup/ Konzentrate](#), [Sommer](#), [Thermomix](#), [vegane Rezepte](#)

**Tags:** [Beeren](#), [einkochen](#), [einwecken](#), [Johannisbeeren](#), [Kinder](#), [lo](#), [Sirup](#), [Sommer](#), [Thermomix](#), [vegan](#)

Heute habe ich für euch ein weiteres Rezept, um Johannisbeeren zu konservieren, eine leckeren Johannisbeersirup. Dieser ist einfach eine wunderbare Grundlage für erfrischende und leckere Getränke, besonders im Sommer...



Für mich ist so ein selbst eingekochter Fruchtsirup das ideale Sommergetränk. Ob einfach so zwischendurch oder auf der nächsten Party...so ein Fruchtsirup ist super vielseitig einsetzbar und einfach lecker. Zum Beispiel mit Sprudelwasser oder Sekt aufgegossen, ist er auf eurer nächsten Sommerparty sowohl für die kleinen als auch für die großen prima geeignet und übrigens auch ein tolle Mitbringsel für den nächsten Besuch. Deshalb schien mir dieser Johannisbeersirup auch sehr passend zur aktuellen Bloggerparade. (Das Rezept ist nämlich schon ein Weilchen fertig und wartet auf euch.) Denn unser Thema lautet diesmal Sommerparty. Die Rezepte meiner Bloggerkolleginnen findet ihr unten im Beitrag.

Selbstgekocht schmeckt einfach viel besser als gekauft und ihr wisst ganz genau was drin ist. Und wie ihr seht, ist hier irgendein Farbstoff oder Zusatzstoff überhaupt nicht nötig. Dafür könnt ihr diesen Sirup aber wahlweise als Low Carb Version herstellen, in dem ihr den Zucker gegen Birkenzucker / Xylit) austauscht.

Bei uns sind solche selbstgemachten Leckereien jedenfalls immer der Renner auf Familienfeiern und Partys. Die Herstellung des Sirups lohnt sich dafür natürlich auch gleich in größeren Mengen. Und ihr könnt eine ordentliche Menge Johannisbeeren auf einfache Weise verarbeiten. (Größere Mengen Johannisbeeren bei Zubereitung mit dem Thermomix dann nacheinander in mehreren Durchgängen entsaften und einkochen.) Bei der aktuellen Hitzewelle genieße ich jedenfalls momentan besonders gerne ein eisgekühltes und erfrischendes Getränk mit einem ordentlichen Schuss Johannisbeersirup...



## ZUTATEN für den Johannisbeersirup:

(für ca. 1l)

- ca. 1000g Johannisbeerebeeren
- 300-500g Zucker oder [Xylit/ Birkenzucker](#) (je nach dem wie süß ihr es mögt)

- Wasser (siehe Zubereitung)
- Saft einer Zitrone

## **VORBEREITUNG:**

Zuerst werden die Glasflaschen vorbereitet. Das heißt, die Flaschen werden nochmal sehr gründlich gereinigt und/oder ausgekocht bzw. sterilisiert.

## **Johannisbeersirup ZUBEREITEN:**

1. Die Johannisbeeren entsaften. Ohne Entsafter oder Beerenpresse geht dies so ganz einfach: Johannisbeeren unter rühren mit etwa 50g Wasser Wasser kurz aufkochen lassen, so dass sie dabei zerfallen. Die heiße Masse durch ein Sieb oder ein Mulltuch gießen und den Saft mit einem Gefäß darunter auffangen.
2. Den aufgefangenen Saft in einen Topf zusammen mit den restlichen Zutaten aufkochen.
3. Anschließend etwa 15-20 Minuten ohne Deckel sanft weiter köcheln lassen, bis der Sirup etwas eingedickt ist.
4. Johannisbeersirup zügig in die vorbereiteten Flaschen füllen.
5. Der Sirup hält sich ungekühlt viele Wochen.
6. Angebrochene Flaschen sollten im Kühlschrank gelagert und bald verbraucht werden.

## **ZUBEREITUNG IM THERMOMIX®:**

1. Ensaften: 250g Wasser in den Mixtopf geben. Die Johannisbeeren in den Varoma verteilen (gerne mit Stiel) und auf den Mixtopf setzen. Für 20 Min./ Varoma/ Stufe 1-2 erhitzen. Johannisbeeren danach eventuell noch etwas ausdrücken (War bei mir nicht nötig.)
2. Den Saft gegebenenfalls durch ein Sieb oder Mulltuch gießen.
3. Alle Zutaten für den Johannisbeersirup in den Mixtopf geben und für 20 Minuten/ 100°C/ Stufe 2/ ohne Messbecher kochen. (Falls der Johannisbeersirup anfängt überzukochen, die Temperatur auf 98°C reduzieren und das Garkörbchen als Spritzschutz aufsetzen.)
4. Johannisbeersirup zügig in die vorbereiteten Flaschen füllen.
5. Der Sirup hält sich ungekühlt viele Wochen.
6. Angebrochene Flaschen sollten im Kühlschrank gelagert und bald verbraucht werden.







**Mit dabei sind diesmal:**

23.07. - Annette \*\* 24.07. - Christina \*\* 25.07. - Jacky \*\* 26.07. - [Sonja](#)

Hinweis: Die Links funktionieren erst am Erscheinungstag ab 8.00h ;)