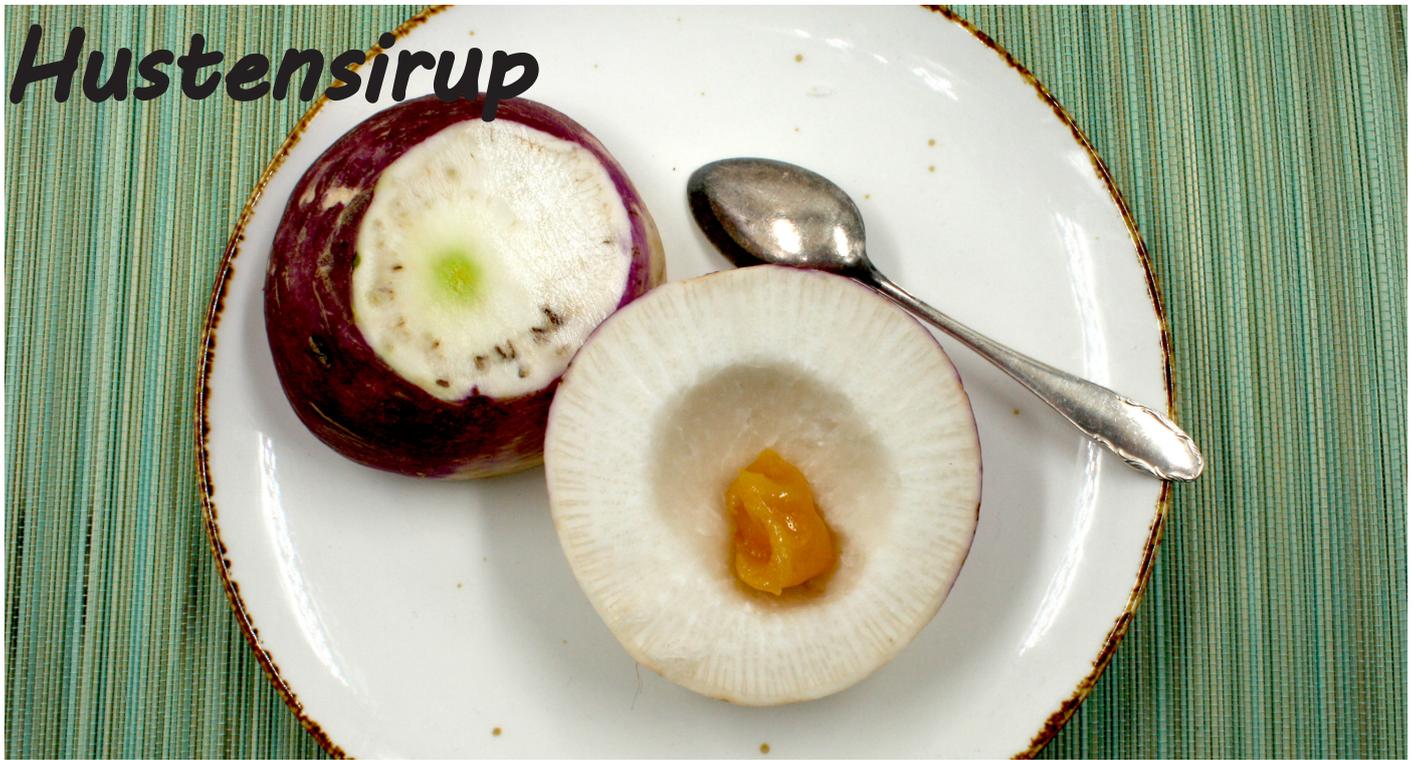


Hustensirup



Zutaten:

- 1 Herbstrübe
- Honig

Zubereitung:

- Bei der Herbstrübe eine Kappe abschneiden, anschließend in der Mitte des Rettichs etwa 1/3 vom Fruchtfleisch herausschneiden.
- Die Herbstrübe auf ein Gefäß setzen. Die Aushöhlung der Herbstrübe, je nach Größe, mit 1 TL Honig auffüllen
- Der Honig löst sich durch den Saft vom der Herbstrübe ziemlich schnell auf und schon nach ein paar Stunden hat man die ersten paar Löffel Hustensaft
- Wenn es keinen Saft mehr hat, wieder 1 TL Honig einfüllen und ziehen lassen.
- Zur Schleimlösung bei Husten sollte man drei Mal täglich 1 EL voll davon zu sich nehmen.
- Nach ca. 2 Tagen wird die Rübe schrumpelig. Bei Bedarf den Vorgang mit einer neuen Rübe wiederholen.
-

Tipp:

- Der Hustensaft kann auch in ein sauberes leeres Konfitürenglas mit Schraubdeckel umgefüllt und im Kühlschrank gelagert werden.
- Hast du keine Herbstrübe zu Hause, kannst du auch Winterrettich oder Zwiebeln mit Honig verwenden.