

Hustensaft

Zutaten

Zu etwa gleichen Teilen:

Zwiebeln (weiß oder rot)
Zucker (weiß oder braun)

Verschließbares Glas



Zum Video

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und grob in Stücke schneiden.
2. Die Zwiebelstücke schichtweise mit Zucker in ein Schraubglas einfüllen.
3. Den Saft außerhalb des Kühlschranks ziehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat (das dauert ca. 2 Tage). Immer mal wieder das Glas schütteln.
4. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, das Glas in den Kühlschrank stellen.

Der Saft könnt ihr nun mit einem sauberen Löffel direkt aus dem Glas nehmen oder ihr siebt den Saft ab. Der Saft ist gut eine Woche haltbar.

Dosierung: 3x am Tag 1 Esslöffel. Wenn ihr ihn abends vor dem Schlafen nehmt, vergesst nicht die Zähne danach zu putzen, da der Saft viel Zucker enthält.

Tipp:

Umso kleiner ihr die Zwiebeln schneidet, desto schneller bildet sich der Saft.