

## ***Selbst gemachter Hustensaft***

Mit diesem schnellen und einfachen Rezept können Sie einen Hustensaft selbst herstellen. Aufgrund der natürlichen Zutaten ist der Saft auch für Schwangere völlig unbedenklich.



### ***Das brauchen Sie für den Hustensaft:***

- eine kleine Zwiebel
- einen Esslöffel Honig oder alternative Süßungsmittel wie Ahornsirup
- ein Messer
- ein Schneidebrett
- ein Sieb
- zwei leere, verschließbare Behältnisse zum Beispiel Flaschen oder Gläser mit Deckel

### ***Schritt-für-Schritt-Anleitung - so geht's***

#### ***1. Schritt: Vorbereiten***

Nehmen Sie die Zwiebel sowie das Messer und ein Schneidebrett. Schälen Sie die Zwiebel und hacken Sie sie in kleine Stücke. Fangen Sie den auslaufenden Saft direkt auf.

#### ***2. Schritt: Ziehen lassen***

Nehmen Sie sich ein Gefäß zur Hand, geben Sie die gehackten Zwiebelstücke, den Zwiebelsaft sowie den Honig hinein und mischen sie alles gut durch. Geben Sie den Deckel auf das Behältnis und lassen Sie die Mixtur über Nacht ziehen.

### **3. Schritt: Saft umfüllen**

Während der Ziehzeit setzt sich eine Flüssigkeit ab. Nehmen Sie sich eine saubere Flasche oder ein Glas und gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb ab. Fertig ist Ihr Hustensaft.

### **4. Schritt: Einnahme**

Den entstandenen Saft können Sie mehrfach am Tag, jeweils einen Teelöffel, einnehmen. Am besten essen Sie vorab eine Kleinigkeit, um Sodbrennen und Übelkeit zu vermeiden.

Der Saft kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Gute Besserung!