

Selbst gemachter Hustensaft

Hustensaft kannst du mit Zwiebeln und Honig einfach selbst herstellen. Aufgrund der natürlichen Zutaten ist er auch für Schwangere völlig unbedenklich. Die **FamilienMomente**-Anleitung zeigt, wie das geht.



Das brauchst du:

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

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Schritt: Vorbereiten

Zwiebel sowie das Messer und ein Schneidebrett nehmen. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken. Den auslaufenden Saft direkt auffangen.

2. Schritt: Ziehen lassen

Ein Gefäß zur Hand nehmen, die gehackten Zwiebelstücke, den Zwiebelsaft sowie den Honig hineingeben und alles gut durchmischen. Den Deckel auf das Behältnis geben und Mixtur über Nacht ziehen lassen.

3. Schritt: Saft umfüllen

Während der Ziehzeit setzt sich eine Flüssigkeit ab. Dafür eine saubere Flasche oder ein Glas nehmen und die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen. Fertig ist der Hustensaft.

4. Schritt: Einnahme

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

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