

ANLEITUNG



# SELBST GEMACHTER HUSTENSAFT



**Hustensaft kannst du mit Zwiebeln und Honig einfach selbst herstellen. Aufgrund der natürlichen Zutaten ist er auch für Schwangere völlig unbedenklich.**





## 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 1

### Vorbereitung

Nimm ein Messer, ein Schneidebrett und eine Zwiebel. Schäle die Zwiebel und hacke sie in kleine Stücke. Fange den auslaufenden Saft direkt auf.

## SCHRITT 2



### **Ziehen lassen**

Nimm ein Gefäß zur Hand, gib die gehackten Zwiebelstücke, den Zwiebelsaft sowie den Honig hinein. Durchmische dann alles gut. Gib anschließend den Deckel auf das Behältnis und lasse die Mixtur über Nacht ziehen.

## SCHRITT 3



### **Saft umfüllen**

Während der Ziehzeit setzt sich eine Flüssigkeit ab. Nimm für diese eine saubere Flasche oder ein Glas und gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb ab. Fertig ist der Hustensaft.

## SCHRITT 4



### **Einnahme**

Nimm den entstandenen Saft mehrfach am Tag ein. Pro Einnahme nimm jeweils einen Teelöffel. Iss am besten vorher eine Kleinigkeit, so vermeidest du Sodbrennen und Übelkeit.

Du kannst den Saft einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Gute Besserung!