

Zwiebel - Hustensaft

250ml Wasser mit
100g gehackten Zwiebeln und
100g braunem Kandiszucker
mischen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist.
Den Sud in ein Schraubverschlussglas (z.B Marmeladenglas) abseihen und
abkühlen lassen.

Dosierung:

Kinder 0-3 Jahre erhalten	3x 1-2 Teelöffel
Kinder ab 3 Jahre erhalten	3x 1 Esslöffel
Schulkinder ab 6 Jahren erhalten	3x 2 Esslöffel

Um eine noch bessere Wirkung zu erzielen, können 1 Teelöffel getrockneter Salbei, 1 Teelöffel Thymian und/oder 1 Teelöffel Spitzwegerich (besonders um Hustenreiz zu stillen) mitgekocht werden. Probieren Sie, was Ihrem Kind am besten schmeckt.

Der Hustensaft kann 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Viel Erfolg!

