



## **DIY Hustensaft**

### **Salbei-Thymian-Zwiebel-Hustensaft**

250 Milliliter Wasser mit 1 Teelöffel getrocknetem Salbei, 1 Teelöffel Thymian, 100 Gramm gehackten Zwiebeln und 100 Gramm braunem Kandiszucker mischen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist.

1 Teelöffel getrockneter Spitzwegerich kann noch zugegeben werden, was den Hustenreiz stillt, den Saft aber bitterer macht. Die Mischung noch warm in ein Schraubverschlussglas von etwa 450 Milliliter Fassungsgröße (Marmeladeglas) abseihen und abkühlen lassen.

Der Hustensaft kann eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bis zum 3. Lebensjahr dreimal täglich 1 bis 2 Teelöffel. Ab dem 3. Lebensjahr dreimal täglich 1 Esslöffel, bis sich der Husten bessert. Ab dem Schulalter dreimal täglich 2 Esslöffel.