

Zwiebelsaft gegen Husten

Zutaten für 1 Glas:

- 1-2 Zwiebel
- 4-6 EL Zucker oder Honig (dann aber nicht für Kinder U1)
- 1 Schraubglas



Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Ruhezeit:

12-24 Stunden

Wie mache ich Zwiebelhustensaft?

Die Zubereitung des Zwiebelsaftes ist kinderleicht. Schneidet einfach die Zwiebel in grobe Würfel, gebt sie in ein Schraubglas und bedeckt die Zwiebelwürfel dann mit dem Zucker.

Die Zwiebel-Zucker-Mischung stelle ich dann immer für einige Stunden in den Kühlschrank, so dass sich der Zwiebelsaft bilden kann. Zwischendurch sollte das Glas immer mal wieder geschüttelt werden, damit sich der Zucker richtig auflöst.

Wichtiger Tipp: Das Gefäß mit dem Zwiebelsaft sollte gut verschlossen werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen und da sonst euer gesamter Kühlschrank danach riecht.

Wenn sich nach einigen Stunden der Zwiebelsaft am Boden abgesetzt hat, könnt ihr ihn mit Hilfe eines kleinen Siebes in einem extra Gefäß auffangen.

Wie oft nehme ich Zwiebelsaft gegen Husten?

Bei uns gibt es den Zwiebelsaft bei Husten 3x täglich und zwar meistens einen Teelöffel direkt nach den Mahlzeiten. Besonders abends vor dem Schlafen wirkt der selbstgemachte Zwiebelhustensaft Wunder, da der böse Reizhusten meist beim Liegen im Bett besonders

schlimm wird.

Wie lange hält sich der Zwiebelhustensaft?

Gut verschlossen hält sich der Zwiebelsaft gegen Husten für etwa 3 Tage im Kühlschrank.

Nebenwirkungen des Zwiebelhustensaft

Außer etwas Zwiebel-Mundgeruch sind uns keine Nebenwirkungen bekannt! Aber wer erkältet ist, riecht eh meist etwas komisch aus dem Mund.

Und noch ein Hinweis: vergesst abends nicht das Zähneputzen nach dem Hustensaft - er enthält ja viel Zucker, der besonders über Nacht die Zähne angreifen würde.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

