

Zwiebelsaft bei Husten

Herstellung

1. Eine Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden, gib die Stücke in ein Glas oder eine Tasse.
2. Gieße zwei Esslöffel Honig darüber.
Für die vegane Variante oder wenn kein Honig vorhanden ist, eignen sich stattdessen auch Zucker oder andere vegane Honig-Alternativen.
3. Lasse das Ganze für mehrere Stunden oder am besten über Nacht ziehen.
4. Gieße dann die entstandene Flüssigkeit ab.

Dosierung

- 3 x 1/2 Teelöffel (von 1 – 4 Jahre)
- 3 x 1 Teelöffel (ab 5 Jahren)

ACHTUNG
FÜR SÄUGLINGE NICHT GEEIGNET!