



Hustensirup aus Wegerichen, Gänseblümchen, Thymian und Salbei

Zutaten:

- Viel Zucker oder Rohrzucker
- Einige Hände frische Blütenköpfchen von Gänseblümchen
- Einige Hände frischen Spitz- und Breitwegerich
- Einige Hände frische Salbeiblätter und Thymianzweige. Bei der Mengenangabe der verschiedenen Kräuter kann man nichts falsch machen!
- Ein tiefes Einweck- oder Marmeladeglas mit Deckel



Herstellung:

- Alle Kräuter waschen und klein schneiden (in ca. 1 cm große Stücke)
Das Einweckglas etwa 1 cm hoch mit den zerschnittenen frischen Kräutern füllen, gut andrücken und dann mit einer ca. 2 cm dünnen Schicht Zucker bedecken, dann wieder Kräuter, dann wieder Zucker und so fort, bis das Glas voll ist.
Das Füllgut immer gut andrücken, damit möglichst wenig Luft im Glas ist. Den oberen Abschluss muss immer eine Schicht Zucker bilden!
- Das Glas gut verschließen und dunkel stellen (z. B. in den Keller, in einen Schrank).
Bis zum Herbst (3 bis 6 Monate) stehen lassen, es bildet sich mit der Zeit ein dunkler Sirup.
- Danach den Saft abfiltrieren und dabei die Kräuter gut auspressen. Noch feste Zuckerstücke mit wenig heißem Wasser auflösen und dazugeben.
- Den Saft nun auf max. 68 Grad erwärmen (Mithilfe eines Küchenthermometers, sonst werden die heilsamen Stoffe im Sirup zerstört!) Noch heiß in sehr saubere Flaschen füllen und gut verschließen.

Verwendung:

Der Sirup ist für Kinder und Erwachsene geeignet und wirkt, teelöffelweise bei Husten oder Halsweh eingenommen, schleimlösend und hustenreizstillend.

Er enthält ein natürliches Antibiotikum, das völlig nebenwirkungsfrei ist. Dosierung nach Bedarf!

Blüten & Kräuter Werkstatt / Mag. Tamara Loitfellner
Dipl. TEH-Praktikerin (Traditionelle europäische Heilkunde)
Dipl. Wildkräuterguide, Zertif. Grüne Kosmetik Pädagogin
Tel: 0676-644 90 91

E-Mail: tamara.loitfellner@kabsi.at

<https://blüten-kräuter-werkstatt.at>