



Schwarzer Rettich Hustensaft

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste:

1-2 Rettichwurzeln, 30-60ml Apfeldicksaft (alternativ auch Reissirup oder 1 TL Honig oder brauner Zucker).

Wobei ich vermute, das Honig den besten Effekt erzielt, wenn man gesund werden möchte. Im Honig besitzt viele heilende Inhaltsstoffe und hat ebenfalls eine antibakterielle Wirkung.

Zubereitung:

1. Den Rettich an der Wurzel abschneiden, sodass ein kleiner Deckel entsteht. Am unteren Teil des Rettichs ggf. ein kleines Stückchen abschneiden und mit einem Zahnstocher durchbohren.
2. Den Rettich mit einem Löffel aushöhlen und die Stücke klein scheiden. Anschließend die Stücke wieder in den Rettich geben und den Rettich auf ein Glas stellen das klein genug ist, damit der Rettich aufliegt. Dann den Apfeldicksaft in die Rettich-Aushöhlung geben und durchtropfen lassen. Den Vorgang 2-3-mal wiederholen mit dem aufgefundenen Saft

Bei der Verwendung eines cremigen Honigs, zieht der Rettich richtig intensiv durch und sammelt sich ganz langsam im Glas. Den Hustensaft mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht ziehen lassen. Die oberste Schicht vom ausgehöhlten Loch vom Rettich kann mit einem Messer abgeschnitten werden, um den Ziehvorgang mehrmals zu wiederholen und möglichst viel Hustensaft zu gewinnen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.laiseacker.de.
Guten Appetit

