

## Thymian-Hustensaft

### Zutaten für eine Flasche von 350 ml

50 g            getrockneten oder 100g frischen Thymian  
1                Zitrone  
150 g          Honig  
200 ml Wasser  
                  leere Flasche

### Zubereitung

Frischen Thymian zerkleinern und mit dem Wasser in einem Topf geben, kurz aufkochen und abgedeckt für mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Danach den Sud durch ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit in einer sauberen Schüssel auffangen.

Flüssigkeit abkühlen lassen (ca. 35°C).

Den ausgepressten Zitronensaft zusammen mit dem Honig zur Flüssigkeit geben und verrühren.

Zum Schluss in sterile Flaschen abfüllen.

### Tipp

Am besten den Hustensaft im Kühlschrank aufbewahren, so ist er mehrere Wochen haltbar.

Bei Beschwerden wie Husten oder Halsschmerzen, kann über den Tag verteilt, jeweils einen Teelöffel Hustensaft eingenommen werden.

