

## Rezept # 68 - Stark wirkender Hustensaft bei nächtlichem Husten oder nocturnaler Husten

### Apfel-Zimt-Kardamom-Sud: Natürliches Rezept für Wohlbefinden und besseren Schlaf

Dieser wohltuende Apfel-Zimt-Kardamom-Sud ist ein traditionelles Hausmittel, das durch seine natürlichen Zutaten überzeugt. Die Kombination aus Bio-Äpfeln, Ceylon-Zimt und Kardamom ergibt ein aromatisches Getränk, das besonders abends genossen werden kann.

### Zutaten

2 Bio-Äpfel – am besten Demeter

Gefiltertes Wasser

1 Esslöffel Bio-Kardamom

1 Esslöffel Ceylon-Zimt

1-2 EL echten Honig dazugeben, wenn der Sud ca. 40 Grad erreicht hat

### Zubereitung

#### Äpfel kochen:

Die Bio-Äpfel in einen Kochtopf geben und mit gefiltertem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen.

#### Gewürze hinzufügen:

Kardamom und Ceylon-Zimt ins Wasser geben und die Mischung etwa 10 Minuten köcheln lassen.

#### Äpfel abkühlen lassen:

Die Äpfel aus dem Topf nehmen und vollständig abkühlen lassen.

#### Äpfel reiben:

Nach dem Abkühlen die Äpfel fein reiben, wieder in den Topf geben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

#### Sud abseihen:

Die Mischung durch ein Sieb oder ein sauberes Tuch abseihen und den Sud in eine sterile Glasflasche füllen.

#### Honig:

Geben Sie, wenn der Sud ca. 40 Grad erreicht hat den Honig dazu, nach persönlichem Geschmack (1-2 EL)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©



**Lagerung:**

Den fertigen Sud im Kühlschrank aufbewahren.

## Anwendung und Dosierung

Täglich 2–3 Schnapsgläser des Suds trinken.

Ein Glas sollte idealerweise unmittelbar vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

## Tipps für beste Qualität

Verwende ausschließlich Bio-Zutaten, um Rückstände von Pestiziden zu vermeiden.

Ceylon-Zimt ist aufgrund seines geringeren Cumarin-Gehalts die bessere Wahl gegenüber Cassia-Zimt.

Achte auf eine sterile Flasche, um die Haltbarkeit zu verlängern.

## Einkaufsliste:

[Kardamom](#)

[Ceylon-Zimt](#)

[Honig](#)



---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

