

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Rezept Mohrrüben Sirup gegen Husten

Er ist lecker, gerade für Kinder ist das wichtig, und er wirkt gut. Er stillt den Hustenreiz und ist gut für die Bronchien.

Zutaten:

- 0,5 kg Bio Karotten
- 2-3 Esslöffel Zuckerrübensirup

Zubereitung:

Die Karotten waschen, schneiden und im Wasser kochen, bis sie weich sind. Gieße die Karotten ab und hebe das Kochwasser auf. Vor dem weiterverwenden muss es abgekühlt sein. Püriere die Karottenstücke mit einer Gabel oder im Mixer. Gib 2-3 EL Zuckerrübensirup in das Kochwasser, in dem die Karotten gekocht wurden. Füge dann die pürierten Karotten hinzu und mische das Ganze gut durch. Nun in ein verschließbares Glas geben.

Aufbewahrung:

Bewahre den Hustensaft am besten im Kühlschrank auf

Dosierung:

Nimm über den Tag verteilt mehrmals 3-4 Esslöffel des Sirups.

Was bewirken die Inhaltsstoffe?

Nur wenige wissen, dass Karotten bei Erkrankungen der Atemwege, wie z.B. Husten, Schnupfen oder Grippe, sehr hilfreich sein kann. Dies ist auf ihren hohen Gehalt an Vitamin C und Vitaminen der B-Gruppe zurückzuführen, die das Immunsystem stärken, welches so Krankheitserreger besser abwehren kann.

Die Inhaltsstoffe der Zuckerrübe werden auch gerne in auswurfördernden Mitteln verarbeitet, um das Abhusten bei Erkältungen oder bronchialen Erkrankungen zu erleichtern. Zuckerrübensirup kann folglich bei einer Erkältung ebenso hilfreich sein, wie diverse spezielle Tröpfchen aus der Apotheke.

Selbstversuch:

Selbst bei einer starken chronischen Bronchitis wirkte er besser als Produkte aus der Apotheke!

Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund – [PayPal-Spende](#)

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! ©

