

## Zwiebelsaft gegen Husten



*kleinkindtauglich*

**Rezept für Zwiebelsaft gegen Husten: Zwiebelsaft selber machen ist ein einfaches Hausmittel gegen Husten, das schon Oma kannte und bei Kindern Wunder wirkt**

Kaum wird es Herbst sind bei uns wie in den meisten Familien schon wieder die Schnupfnasen unterwegs. Es beginnt im Hals zu kratzen und die Kinder können vor Hustenreiz nicht schlafen. Aber was hilft gegen Husten? Ein alt bewährtes Hausmittel bei Reizhusten ist ein selbstgemachter Zwiebelsirup. Das klingt erst mal etwas eklig, aber wenn ihr den Kindern nicht verrätet, dass da Zwiebel drin ist, finden sie ihn sogar richtig lecker! Der Zwiebelhustensaft besteht nämlich neben Zwiebeln auch aus Zucker, der ihn süß macht.

### **Zutaten für 1 Glas:**

- 1-2 Zwiebel
- 4-6 EL Zucker oder Honig (dann aber nicht für Kinder U1)
- 1 Schraubglas

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Ruhezeit:** 12-24 Stunden

### **Wie mache ich Zwiebelhustensaft?**

Die Zubereitung des Zwiebelsaftes ist kinderleicht. Schneidet einfach die Zwiebel in grobe Würfel, gebt sie in ein Schraubglas und bedeckt die Zwiebelwürfel dann mit dem Zucker.

Die Zwiebel-Zucker-Mischung stelle ich dann immer für einige Stunden in den Kühlschrank, so dass sich der Zwiebelsaft bilden kann. Zwischendurch sollte das Glas immer mal wieder geschüttelt werden, damit sich der Zucker richtig auflöst.

**Wichtiger Tipp:** Das Gefäß mit dem Zwiebelsaft sollte gut verschlossen werden, damit die wertvollen Inhaltsstoffe nicht verloren gehen und da sonst euer gesamter Kühlschrank danach riecht.

Wenn sich nach einigen Stunden der Zwiebelsaft am Boden abgesetzt hat, könnt ihr ihn mit Hilfe eines kleinen Siebes in einem extra Gefäß auffangen.

## Wie oft nehme ich Zwiebelsaft gegen Husten?

Bei uns gibt es den Zwiebelsaft bei Husten 3x täglich und zwar meistens einen Teelöffel direkt nach den Mahlzeiten. Besonders abends vor dem Schlafen wirkt der selbstgemachte Zwiebelhustensaft Wunder, da der böse Reizhusten meist beim Liegen im Bett besonders schlimm wird.

## Wie lange hält sich der Zwiebelhustensaft?

Gut verschlossen hält sich der Zwiebelsaft gegen Husten für etwa 3 Tage im Kühlschrank.

## Nebenwirkungen des Zwiebelhustensaft

Außer etwas Zwiebel-Mundgeruch sind uns keine Nebenwirkungen bekannt! Aber wer erkältet ist, riecht eh meist etwas komisch aus dem Mund.

Und noch ein Hinweis: vergesst abends nicht das Zähneputzen nach dem Hustensaft – er enthält ja viel Zucker, der besonders über Nacht die Zähne angreifen würde.

## Unsere Empfehlung für Dich:

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

### Ist brauner Zucker besser geeignet?

In einigen Rezepten für Zwiebelsaft wird übrigens behauptet, dass brauner Zucker besser als der weiße Industriezucker wäre. Dem ist jedoch leider nicht so: brauner Zucker enthält nur einen sehr gering höheren Anteil an Mineralstoffen, der keinen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit hat. Außerdem löst sich weißer Zucker besser auf, so dass er sich für unseren Zwiebel-Husten-Saft auch besser eignet.

### Weitere Tipps

[Selbstgemachte Hühnersuppe](#) hilft der ganzen Familie schnell wieder auf die Beine und enthält ein natürliches Antibiotikum

[Morosuppe](#) als effektives Hausmittel gegen Durchfall