



Kräuter im Alltag  
Yvette Schneider



Spitzwegerich - "Honig"

# Spitzwegerich-"Honig"

## Zutaten

Für ein Glas

- 200 g Rohrohrzucker
- 2 Handvoll Heilkräuter zerkleinert  
( Spitzwegerich, Thymian, Gundermann, Gänseblümchen)

Es können auch Zuckeralternativen wie Kokoszucker, Xylit oder natürlich richtiger Bienenhonig verwendet werden.

## Zubereitung

- **1 cm dicke Schicht Rohrohrzucker in das Glas geben**
- **1 cm dicke Schicht zerkleinerte Heilkräuter obendrauf**
- **so weiter schichten bis das Glas voll ist**
- **verschliessen und an einem kühlen Ort 3 Monate ziehen lassen**
- **der Zucker löst sich auf und nimmt die Inhaltsstoffe der Kräuter auf**
- **nun alles absieben, allenfalls leicht erwärmen**
- **in ein sauberes Glas füllen und beschriften**

Dieser "Honig" ist ein hervorragendes Hustenmittel.  
Man nimmt 3-mal täglich pur einen Teelöffel oder  
braucht ihn zum Süssen des Hustentees.

[www.kraeuter-im-alltag.ch](http://www.kraeuter-im-alltag.ch)

