

# Hustensaft aus Schwarzem Rettich

für 4 Personen

<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<p><b>Schwarzer Rettich</b> <b>Glas</b> <b>Kandiszucker</b></p>	<p>Die Oberseite des Rettichs abschneiden. Das Innere zunächst mit einem Messer, dann mit einem scharfen Löffel aushöhlen. Die Wurzel kappen u. mit einer Stricknadel oder einem Schaschlikspieß ein ausreichend großes Loch durchstechen. Den Rettich auf ein Glas setzen, mit Kandiszucker od. Honig sowie den kleingeschnittenen Rettichschnipseln füllen. Der Zucker löst die Wirkstoffe im Rettich u. tropft als Sirup in das Glas.</p>
<p>Winterrettiche besitzen neben Vitamin C, B1, B2 u. Mineralstoffen reichlich Senföle die eine entzündungshemmende u. schleimlösende Wirkung haben. Beim Rettich finden wir eine auch antioxidative Wirkung.</p> <p>Kann von Erwachsenen und Kindern vom Kindergartenalter in der kalten Jahreszeit gegeben werden. Erw. mehrmals am Tag 1 El Sirup einnehmen, Kinder 1 Tl. Sirup. Am Besten mit den Kindern zusammen den Rettich vorbereiten.</p>	