
Indikation

- Bei Husten
- Schleimlösend und entzündungshemmend

Zutaten

- 1 schwarzer Rettich (in den Wintermonaten auf Wochenmarkt oder im Bioladen erhältlich)
- 5 - 10 EL Honig

Zubereitung

- Beim Rettich eine Kappe abschneiden, anschließend in der Mitte des Rettichs etwa 1/3 vom Fruchtfleisch herausschneiden und mit Honig auffüllen.
- Den Deckel wieder darauf setzen und 1 ½ Stunden stehen lassen.
- Steht der Saft länger als 6-8 Stunden Flüssigkeit in ein Gefäß umfüllen, sonst nimmt der Geschmack des Rettichs überhand. Saft kühl lagern.

Dosierung

- Ältere Kinder und Erwachsene:
 - Einzeldosis: 1 Esslöffel langsam auf der Zunge zergehen lassen
 - 3-4x täglich
- Kleinkinder ab 2 Jahre:
 - Einzeldosis: 1 Teelöffel
 - bis zu 3x täglich je nach Verträglichkeit

Der Rettich kann mehrfach verwendet werden: Hierfür erneut in der ausgeschnittenen Mulde etwas Fruchtfleisch ringsum abschneiden, damit eine neue Schicht Rettich erscheint.
