

Salbeisirup (bei Halsschmerzen)



Zutaten:

ca. 100 g Salbeiblätter, trocken in der Mittagszeit geerntet
1 Zitrone, Bio-Qualität
1 kg brauner Zucker oder Kandis
1 l Wasser

Zubereitung:

Ich ernte die Kräuter in dem eigenen Garten, daher brauche ich sie nur abschütteln, nicht waschen. Kennt man die Herkunft nicht, dann bitte waschen. Nicht am Straßenrand ernten!

Den Salbei grob hacken.

Wasser und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen, rühren, bis sich der Zucker / der Kandis gelöst hat und einige Minuten weiter köcheln lassen. Den Salbei hinzugeben, ebenfalls einige Minuten köcheln lassen.

Den Sud abkühlen lassen, die Zitrone abwaschen, auspressen und den Saft zum Sud geben. Die Zitronenschale klein schneiden und ebenfalls zum Sud geben. Das Ganze zwei bis drei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Sud durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Erneut aufkochen und kurz köcheln lassen. In saubere Flaschen (Vorzugsweise Braunflaschen) abfüllen und noch heiß verschließen.

Der Sirup ist aufgrund des Zuckers lange haltbar. Um die Haltbarkeit zu verlängern, den Sud in Flaschen mit einem Twist-Off Verschluss abfüllen, 30 Minuten bei 90° einkochen.

Bei Halsschmerzen über den Tag verteilt mehrmals jeweils einen Teelöffel Sirup einnehmen. Der Sirup ist für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr geeignet.

