



Kräutertropfen

Zutaten:

Spitzwegerich, Thymian, Schwarzes Basilikum
Ingwer
Zimt
Apfelbrand
Wasser
Ahornsirup

Spitzwegerich, Thymian, Schwarzes Basilikum und Ingwer klein schneiden und mit gemahlenem Zimt zu gleichen Teilen in 45 %igem Apfelbrand ansetzen. Dabei sollte die Flüssigkeit überstehen und dann unter gelegentlichem Schütteln stehen lassen. Den Kräuteransatz nach ca. einem Monat abgießen und mit gleichen Teilen Wasser und Ahornsirup auffüllen (ca. 15 % Alkohol).

Dieser Kräuterauszug ist ein gutes Mittel zur Unterstützung der oberen Luftwege. Bei Hustenreiz kann man $\frac{1}{2}$ oder 1 Teelöffel einnehmen.