

Fichtensirup als Hustensaft

Gut für Kinder

Mehrere Handvoll frische Fichtensprossen grob zerkleinert in einen großen Topf geben – der Topf sollte etwa zu einem Drittel gefüllt sein – randvoll mit Wasser übergießen und abgedeckt 2-3 Tage an einem warmen Platz stehen lassen.

Dann den Topf mit den Fichtensprossen und dem Wasser erhitzen, etwa eine halbe Stunde kochen lassen und schließlich abseihen.

Die Flüssigkeit wird nun eingedickt, indem man pro Liter Flüssigkeit ein Kilo Zucker unterrührt und solange kocht, bis der Fichtensirup die gewünschte honigartige Konsistenz hat. Gut verschlossen und dunkel aufbewahrt hält sich der Sirup ein bis zwei Jahre und kann bei Bedarf teelöffelweise pur oder in Tee aufgelöst eingenommen werden.

