

# Rettichsirup



## Zutaten

1700 g Schwarzen Rettich, am besten Bioqualität (2-3 Stück)

450 g Rohrohrzucker

## Zubereitung

Den Rettich mit klarem Wasser gründlich abspülen und abbürsten, vierteln und dann in grobe Stücke schneiden.

Im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 mit MB dann 10 Sek. / Stufe 7 mit Messbecher klein hacken.

Zucker zugeben und 3 Sek. / Stufe 4 mit Messbecher durchmischen.

Danach 60 Min. / 60 °C / Stufe 1 mit Messbecher rühren.

Nun muss der Zuckersaft vom Rettichfleisch getrennt werden, das geschieht entweder durch das Filtern durch einen Nussmilchbeutel oder ein Tuch, dabei den Rückstand fest auspressen! Den Sirup dann in kleinere, saubere Flaschen füllen.

Der Sirup hält sich im Kühlschrank 2 Monate, er wirkt aber am besten in den ersten Tagen nach der Herstellung!

### Dosierung:

Erwachsene nehmen 3-4 mal täglich einen Eßlöffel,

Kinder ab 1 Jahr 3 mal täglich einen Teelöffel ein.

**Dieses alt bewährte Hausmittel ist bereits vielen noch bekannt aus ihrer eigenen Kindheit. Die Herstellungsweise im Thermomix ist jedoch im Vergleich zur Herkömmlichen nicht nur viel ergiebiger, sondern auch wesentlich schneller!**

**Der Saft von schwarzem Rettich wirkt schleimlösend, entkrampfend, antibakteriell und beruhigend bei Husten, Keuch- und Krampfhusten, er soll aber auch bei Nierensteinen helfen können. Am besten stellt man den Sirup bei Bedarf her und verwendet ihn innerhalb der nächsten Tage, wobei er an und für sich auch länger haltbar wäre. Im Kühlschrank aufbewahren!**

Ein Rezept aus dem Buch "Gesundheit aus dem Thermomix"