

# Wenn die Nase rinnt ... ein altes Hausmittel



## Zutaten

ca. 10 g Ingwer  
1 TL Tymian  
2 lt. Wasser  
50 g Honig  
den Saft einer Zitrone

## Zubereitung

Gerade jetzt im Übergang zur nass-kalten Jahreszeit sind sie wieder an der Tagesordnung: rinnende Nasen, juckender Hals, Husten...

Zur Vorbeugung oder gar zur Linderung hilft ein altes Hausmittel...

Alternativ kannst du statt dem Thymian auch Salbei verwenden, oder mische einfach die Kräuter nach eigenem Geschmack!

Die Ingwerscheiben auf Stufe 8 / 5 Sek. zerkleinern und die Kräuter und das Wasser dazugeben, für weitere 12 Minuten / 100° / Stufe 1 kochen lassen.

Sollte der Tee überkochen, einfach die Temperatur etwas zurückdrehen.

Danach den Tee etwas abkühlen lassen (max 60°C) und den Honig und den Zitronensaft dazugeben. Nochmal für ein paar Sekunden auf Stufe 3 rühren.

Absieben und trinken. Der Rest kann in eine Thermoskanne gegeben werden.

Um die Inhaltsstoffe des Honigs zu erhalten, empfiehlt es sich, den Tee auf ca. 40°C abkühlen zu lassen!