

Honigzwiebeln

(Rezept von Judith)

Zwiebeln zusammen mit Honig ergänzen sich hervorragend, weil sie beide gegen Infektionen wirken, wenn auch auf unterschiedliche Weise. Der Zwiebel-Honig hilft gegen Husten und Halsentzündung, er fördert aber auch den Stoffwechsel und die Verdauung. Auch als Einreibung gegen Wunden und Geschwüre kann man ihn verwenden. Der Honig zieht den Saft aus den Zwiebeln, sodass er nach einer Weile flüssiger wird und die Wirkstoffe der Zwiebel enthält.

Zutaten

Eine Zwiebel
3 EL Honig

Anleitung

1. Lege die Zutaten bereit.
2. Schneide die Zwiebel in feine Würfel.
3. Fülle die Zwiebelwürfel in ein Glas.
4. Jetzt wird der Honig gebraucht
5. Fülle etwa drei Esslöffel in das Glas mit den Zwiebeln.
6. Rühre den Honig unter.
7. Verschließe das Glas und lass die Mischung für 6 bis 24 Stunden ziehen.
8. Nach der Ruhezeit hat sich Flüssigkeit im Glas abgesetzt.
9. Wenn man das Glas öffnet, kann man sehen, wie die Zwiebelstücke quasi in dem Zwiebelhonig schwimmen.
10. Man kann den Zwiebelhonig jetzt einfach aus dem Glas löffeln.
11. Oder man siebt den Zwiebelhonig ab.
12. Dazu nimmt man am besten ein Sieb und ein anderes Glas.
13. Der Zwiebelhonig läuft relativ zügig durch das Sieb.
14. Wenn man die Wirkstoffreste in der Zwiebel-Honig-Mischung nutzen will, kann man die Mischung ausdrücken oder man gießt ihn als Tee auf, der auch sehr gut gegen Husten und für den Stoffwechsel ist.
15. Den fertigen Zwiebelhonig kann man teelöffelweise einnehmen.
16. Im Kühlschrank hält der Zwiebelhonig etwa einen Tag.