



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch  
25.9.10.2022**

*Passend zum ORF-Themenschwerpunkt „Bewusst Gesund“ stellt Kräuterhexe Uschi Zezelitsch die Zwiebel vor - sie tut der Figur gut, weil sie den Stoffwechsel ankurbelt und für eine bessere Fettverbrennung sorgt. Aber auch bei Erkältung ist sie universal einsetzbar, deshalb zaubert die Expertin aus der Zwiebel einen heilsamen Hustensaft.*

*Zwiebel-Zitronen-Hustensaft („Zwizi“)*

*Dieser Hustensaft eignet sich schon für Kinder ab 1 Jahr und ist ca. 2 Wochen haltbar.*

*Für ein Flascherl „Zwizi“ brauche ich eine gehackte Zwiebel, 2 zerkleinerte Bio-Zitronen mit Schale, eine Hand voll grob gehackten Thymian oder Majoran, gebe alles mit einem halben Liter Wasser in einen Topf und koche alles kurz auf.*

*Dann lasse ich den Ansatz mindestens 1 Stunde ziehen.*

*Jetzt kann ich den Saft abseihen und ca. 3 EL Honig einrühren.*

*Am besten bei Husten und Erkältungen mehrmals pro Tag esslöffelweise einnehmen und sich dazu ein gute Portion Ruhe gönnen.*