

# Apfel - Zwiebel Tee

## Rezept bei Erkältung und Husten



### ZUTATEN

- 3 große Zwiebel
- 3 Äpfel (Sorte egal)
- 4 Liter Wasser
- evtl. Honig

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Zwiebeln schälen und vierteln. In einen Topf mit 4 Liter Wasser geben, dann die Äpfel waschen, ebenfalls vierteln und auch mit zu dem Wasser hinzugeben. Das ganze zum Kochen bringen und 20 min köcheln lassen, dann von der Herdplatte nehmen und weitere 10 min ziehen lassen. Wenn man den Tee ausschenkt (natürlich nur den Tee, ohne die Apfel- und Zwiebelstücke) kann man zur Süßung noch Honig hinzugeben, was den Husten meist mit lindert.