



## Tymiánový sirup na kašel

Ingredience

čerstvý tymián: 0.5 hrnku  
nebo 10 g sušeného tymiánu  
třtinový cukr: 1 hrnek  
voda: 1 - 1,5 hrnku

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

**Do nepřilnavého hrnce dáme vodu s cukrem, při střední teplotě přivedeme k varu a asi 15 minut vaříme, až se vytvoří sirup. Přidáme tymián a společně provaříme 2 minuty. Odstavíme a necháme 24 hodin louhovat. Tymián scedíme a pořádně ho do sirupu vymačkáme. Tymiánový sirup na kašel skladujeme v...**

## Tymiánový sirup na kašel - recept

Do nepřilnavého hrnce dáme vodu s cukrem, při střední teplotě přivedeme k varu a **asi 15 minut vaříme**, až se vytvoří sirup. Přidáme tymián a společně **provaříme 2 minuty**. Odstavíme a necháme **24 hodin louhovat**. Tymián scedíme a pořádně ho do sirupu vymačkáme.

**Tymiánový sirup na kašel** skladujeme v čisté uzavřené skleničce v lednici, kde vydrží několik měsíců. Tymiánový sirup užíváme při kašli nebo jako prevenci. Dospělým se denní dávka doporučuje 3 - 5 polévkových lžic, dětem 3 - 5 kávových lžiček.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí