



Fräulein
GRÜN

Körpersahne

mit Malve & Lavendel

Zutaten

100 g Sheabutter
60 ml Mandeöl
2 TL Bio-Honig
6 Tropfen ätherisches Lavendel-Öl fein

Zubereitung

Zunächst werden in einem warmen Ölauszug die wertvollen Inhaltsstoffe der Kräuter behandelt. Achtet wirklich darauf, dass das Öl nicht zu heiß wird, bei meinem Herd bleibe ich bei Stufe 1 und gebe dem Ölauszug 2 Stunden Zeit. Dafür gebe ich das Mandelöl mit Lavendel und Malve in einen kleinen Topf. Nach der Auszugszeit wird das Öl abgeseiht und kommt mit dem Honig zurück in den Topf wo es nochmals leicht erwärmt wird, damit sich der Honig auflösen kann. Hier sollte alles nicht über 40 Grad erhitzt werden, sonst werden die wertvollen entzündungshemmenden Eigenschaften des Honigs zerstört. Wenn alles vermischt ist, menge ich die Sheabutter dazu, bis diese weich ist. Jetzt kommt alles in den Kühlschrank und lasse die Masse erkalten. Der letzte Schritt zur Körpersahne ist der Handmixer. Damit schlage ich die Körperpflege wie eine Sahne auf und mische das ätherische Öl unter. Jetzt ist die Körpersahne bereit in ein sauberes Glas abgefüllt zu werden.