

# Kräutererlebnisstunden

Rezepte für Virenabwehrspray und Handdesinfektionsmittel:



## Virenabwehrspray

Das brauchst du:

- 50 ml Wodka
- 5 Tropfen Lemongrasöl
- 5 Tropfen Ravintsaraöl
- 5 Tropfen Lavendelöl
- 5 Tropfen Weißtannen-/ Thymian- oder Teebaumöl
- Glasfläschchen mit Pumpverschluss / Sprühfläschchen

So einfach geht's:

Alle Zutaten in ein kleines Sprühfläschchen geben und kurz schütteln.

Du kannst dieses Spray vielfältig benutzen: etwa ein paar Sprühstöße in deinen Mund-Nasenschutz geben, die Luft damit erfrischen und reinigen oder deine Hände damit desinfizieren.

## Handdesinfektionsmittel

Das brauchst du:

- 80 ml Wodka
- 20 ml Oliven- oder Mandelöl
- 25 Tropfen Lavendelöl
- Glasfläschchen mit Pumpverschluss / Sprühfläschchen

So einfach geht's:

Alle Zutaten in ein kleines Sprühfläschchen geben und kurz schütteln.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [krauterpension-am-wald.de](http://krauterpension-am-wald.de)



VeggieHotels  
100% VEGETARISCH/VEGAN



*Bleib gesund!*