

Kräutererlebnis

Rezept für Wind und Wettercreme



Das brauchst du:

100 g Sheabutter

50 ml Arganöl

5 – 10 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl

optional: 5 Tropfen Vitamin E oder den Inhalt einer Vitamin E-Kapsel

1 Cremedose oder ein kleines Schraubverschlussglas

So einfach geht's:

Sheabutter und Arganöl mit einem Stabmixer 1-2 Minuten zu einer homogenen Masse pürieren.

Dann Vitamin E und ein paar Tropfen deines ätherischen Lieblingsöls hinzufügen.

Das Ganze noch einmal kurz durchmischen und dann in ein sauberes Cremedöschen füllen.

Man braucht von der Creme immer nur eine relativ kleine Menge. Zunächst wirkt die Creme sehr ölig, zieht aber dann sehr schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm.

Sie hält sich kühl aufbewahrt ca. 4 -6 Monate.



Wie immer gilt: Alles, was wir der Haut äußerlich zuführen, sollte daneben auch essbar und gesund sein. Daher möglichst auch auf biologische Zutaten achten.



- ✓ Sheabutter kannst du auch durch Kokosfett oder Kakaobutter und Arganöl z.B. durch Oliven- oder Mandelöl ersetzen.
- ✓ Suche nach einem Duft, den du richtig gern magst. Bei uns ist das oft Orangen-, Zitronengras- oder Lavendelöl. Ätherische Öle helfen zusammen mit dem Vitamin E, dass die Creme länger haltbar bleibt.
- ✓ Vitamin E findest du in z.B. in Kapselform. Hier kannst du einfach eine Kapsel vorsichtig anstechen und den Inhalt dann der Creme beifügen. Alternativ gibt es Vitamin E auch in kleinen Fläschchen.
- ✓ Vitamin E (Tocopherole) wirkt antioxidativ und macht die Creme länger haltbar. Im menschlichen Körper ist Vitamin E in der Zellmembran eingelagert. Hier schützt es vor aggressiven Sauerstoffradikalen, da es verhindert, dass diese die Zellmembran zerstören.
- ✓ Sheabutter enthält sehr viele hochwirksame, die Hautgesundheit unterstützende Inhaltsstoffe, wie Allantoin, Vitamin E, Beta-Carotin, Omega-3-Fettsäuren und Linolsäure. Achte darauf, dass du möglichst unraffinierte Sheabutter verarbeitest, damit alle diese wertvollen Inhaltsstoffe auch noch in ihr enthalten sind.
- ✓ Arganöl ist ähnlich wertvoll für die Haut wie Sheabutter. Es enthält ebenfalls Vitamin E, Antioxidantien, Sterole, Quercetin und antibakterielle Flavonoide.

Kochschule Hanau
und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de

