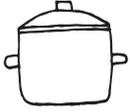


# Spickzettel: Creme selber machen

Natürliche Hautcreme aus Eigenproduktion? Mit unserem Creme-Grundrezept geht es ganz easy! Die Menge reicht für 5–6 x 30-ml-Cremetiegel.

## Diese Küchenutensilien brauchst du:



Kochtopf



Rührschüssel



2 Schalen für das Wasserbad



Schneebesen oder  
Milchschaumer



Küchenthermometer



leere Cremedosen



Küchenwaage



Messbecher

## Das kommt rein:

- » 45 ml Sonnenblumenöl
- » 45 ml Olivenöl
- » 15 g Wollwachs
- » 15 g Bienenwachs
- » 45–60 ml Hydrolat
- » Wer mag: 30 Tropfen ätherische Öle
- » Wer mag: 1–1,5 ml Sanddornfruchtfleischöl
- » Zusätzlich: 70–80%iger Alkohol zum Desinfizieren

## Und so gehst du vor:

**Vorbereitung:** Desinfiziere alle Küchenutensilien, die mit der Creme in Berührung kommen, und die Cremedöschchen mit dem hochprozentigen Alkohol.

**1.** Erwärme die Fettphase: Gib Oliven- und Sonnenblumenöl sowie Bienen- und Wollwachs in eine Schale und erwärme alles im Wasserbad auf 50 °C.



**2.** Erwärme die Wasserphase: Gib das Hydrolat in die andere Schale und erwärme es ebenfalls im Wasserbad auf 50 °C.



**3.** Wenn beides eine Temperatur von 50 °C erreicht hat, verrührst du die beiden Phasen. Arbeite das Hydrolat in kleinsten Portionen und unter ständigem Rühren in die Fettphase ein. Verwende dazu einen Schneebesen oder einen Milchaufschäumer. Es sollte eine mayonnaiseartige Konsistenz entstehen.



**4.** Die gewünschten ätherischen Öle hinzufügen und die Creme rasch in die vorbereiteten Tiegel füllen.



**Fertig ist deine selbstgemachte Hautpflege!**