



Gerade im Winter möchten wir unsere Abwehr stärken...

da ich öfter mal angemailt werde mit der Frage, wie eine Creme hergestellt werden kann,

möchte ich Euch mal eine einfache Rezeptvorlage geben.

Ich möchte Mut machen, es ist nicht schwerer, als Pudding zu kochen!

Jeder, der das mal gemacht hat, kann auch eine ganz einfache Creme herstellen:

Abwehrcreme

Dazu braucht ihr:

-2 feuerfeste Gläser (gern auch Babykostgläser, die sind feuerfest!)

-1 Spatel oder Plastiklöffel

Hier das Rezept:

Inhalt Glas 1:

70 ml dest. Wasser

Inhalt Glas 2

50 ml Olivenöl
1-2 TL Sheabutter
1T LBienenwachs
2-3 TL Tegomuls

Anschließend:

6 Tropfen Cistrose
5Tr. Thymian Linalol
für Erwachsene zus.:
3-4 Tr.Thymian Thymol

(Wenn die Creme fester sein soll, etwas weniger dest. Wasser nehmen!)

(Thymian Thymol ist abwehrstärkend, ist in hoher Menge aber hautreizend, deshalb immer nur wenig verwenden)

Beide Gläser in einem Topf im Wasserbad erhitzen.

Bis das Tegomuls sich aufgelöst hat und ein wenig länger.

Dann Wasser ins Öl rühren (nicht andersherum!!), zunächst ein wenig (wie beim Mayonnaise herstellen), bis nach und nach alles vermengt ist.

Dann mit einem Babyplastiklöffel kaltrühren.

Für die Ungeduldigen wie mich, gern auch im Wasserbad ;-)

Wenn alles handwarm ist, könnt ihr die ätherischen Öle dazugeben.

Viel Spaß!

Eure Heinke Zart (Bata) von Sunarom