



# UNSERE TOP 16 DIY-GESCHENKIDEEN



Das ist Chrissi vom Servus Resi – natürlich unverpackt. Im Frühjahr 2020 hat sie ihren kleinen Unverpackt Laden eröffnet und steht ihren Kunden in Sachen Nachhaltigkeit mit Rat und Tat zur Seite.

CHRISSE HOLZMANN  
SERVUS RESI – NATÜRLICH UNVERPACKT  
KISTLERHOFSTRASSE 111 IN 81379 MÜNCHEN  
0176-23534854  
WWW.SERVUS-RESI.DE



Das ist Heidi von der Umdenkerei. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern weitestgehend müllfrei und gibt unterschiedlichste Workshops zum Thema Upcycling, DIY und Umdenken in alle Richtungen.

HEIDI THÖNGES  
DIE UMDENKEREI  
0175-6972782  
WWW.UMDENKEREI.DE

## DIY-GESCHENKIDEE 1: MILCHREIS-FIX IM GLAS



GENAUSO SIMPEL WIE GENIAL: DIE ZEROWASTE VARIANTE VON MILCHREIS-FIX. IHR BRAUCHT:

- ✓ EIN LEERES BÜGEL- ODER SCHRAUBGLAS
- ✓ 125 G MILCHREIS
- ✓ 1 EL ZUCKER
- ✓ EINE ZIMTSTANGE, ETWAS VANILLEZUCKER
- ✓ EINEN ZETTEL UND EINEN STIFT, AUF DEM IHR DAS REZEPT NOTIERT (DIE MENGE IST FÜR 2 PORTIONEN GERECHNET UND LÄSST SICH NATÜRLICH AUCH VEGAN MIT PFLANZENMILCH HERSTELLEN)

NATÜRLICH KENNT IHR EURE LIEBSTEN AM BESTEN UND KÖNNT GENAU DAMIT PUNKTEN: DER- / DIEJENIGE MAG KOKOS? EINFACH REIN DAMIT. ER / SIE MAG KAKAO? NAJA - IHR WISST SCHON... SO KÖNNT IHR EIN GANZ INDIVIDUELLES GESCHENK ZAUBERN.

## DIY-GESCHENKIDEE 2: DEOCREME

- ✓ 1 EL KOKOSÖL
- ✓ 1 EL SPEISESTÄRKE
- ✓ 1 TL NATRON
- ✓ 10 TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

GIB ALLE ZUTATEN IN EIN SCHÄLCHEN. JETZT VERREIBE ALLES PULVER MIT DER GABEL IM KALTEN KOKOSÖL. AM BESTEN DRÜCKST DIESE IMMER WIEDER AN DER SCHALENWAND ENTLANG, SODASS REIBUNG ENTSTEHT. SOBALD EINE HOMOGENE MASSE, DIE AN MÜRBTEIG ERINNERT, ENTSTANDEN IST, IST DEINE DEO CREME FERTIG UND KANN IN EIN KLEINES SCHRAUBGLAS DEINER WAHL GEFÜLLT WERDEN. DAS ÄTHERISCHE ÖL GIBT DEINEM DEO DEN ERWÜNSCHTEN GERUCH UND JEDES ÖL HAT NOCH EINEN PFLEGENDEN ODER HEILENDEN ASPEKT, WIE ZB SALBEI (ENTZÜNDUNGSHEMMEND), LAVENDEL (BERUHIGEND) ODER ZITRONE (ERFRISCHEND).



### DIY-GESCHENKIDEE 3: BUNTE BRUCHSCHOKOLADE



HIERFÜR BRAUCHST DU:

- ✓ SCHOKOLADE ALLER ART, ZUM BEISPIEL RESTE VOM OSTERHASEN, SCHOKODROPS ODER TAFELN.
- ✓ DEKO, DIE NOCH DA IST ODER DIE DER BESCHENKTE GERNE KNABBERT: SCHOKOLINSEN, MINI-BUTTERKEKSE, GEHACKTE MANDELN, GEFRIERGETROCKNETE BEEREN... ABER AUCH SALZ ODER CHILI: DER KREATIVITÄT SIND KEINE GRENZEN GESETZT.

SO GEHT'S: DIE SCHOKOLADE WIRD GESCHMOLZEN UND AUF EINE BACKFOLIE / BACKMATTE GEKIPPT. SOLANGE SIE NOCH FLÜSSIG IST, BESTREUT IHR SIE MIT DER ESSBAREN DEKO. KINDER HELFEN DABEI ÜBRIGENS TOTAL GERNE MIT 😊 WENN DIE SCHOKOLADE ABGEKÜHLT IST, EINFACH ZERBRECHEN UND IN EIN SCHRAUB- ODER BÜGELGLAS GEBEN, UND SCHON KÖNNT IHR EUER EIGENES PRALINENGLÄSCHEN VERSCHENKEN.

### DIY-GESCHENKIDEE 4: DIY ERKÄLTUNGSBALSAM

- ✓ 50 ML PFLANZENÖL DEINER WAHL
- ✓ 5 G BIENENWACHS
- ✓ 6-8 TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL  
( ZB. 4 TROPFEN EUKALYPTUSÖL UND 2 TROPFEN PFEFFERMINZÖL)

SO WIRD'S GEMACHT:

BIENENWACHS UND ÖL GRAMMGENAU ABWIEGEN UND ZUSAMMEN IM WASSERBAD ERWÄRMEN, BIS SICH DAS BIENENWACHS AUFGELÖST HAT. UMRÜHREN UND DANN EINE PROBE AUF EINEN KALTEN TELLER GEBEN. DIE MASSE WIRD WEGEN DER GERINGEN MENGE AUF DEM TELLER ETWAS HÄRTER ALS IM ENDPRODUKT, JE NACH GEWÜNSCHTER KONSISTENZ GGF. NOCH ETWAS ÖL ODER BIENENWACHS ZUFÜGEN UND ERNEUT TESTEN. UNTER GELEGTLICHEM RÜHREN AUF HANDWÄRME ABKÜHLEN LASSEN. DIE ÄTHERISCHEN ÖLE ZUGEBEN UND NOCHMALS GUT UMRÜHREN. AUFBEWAHRUNGSGEFÄß MIT BEZEICHNUNG UND HERSTELLUNGSDATUM BESCHRIFTEN UND DIE SALBE EINFÜLLEN. FERTIG.



PHOTO BY @CHRISTINE WOOK ON UNSPLASH

### DIY-GESCHENKIDEE 5: EINE GANZ INDIVIDUELLE MÜSLIMISCHUNG



WENIG IST SO INDIVIDUEL WIE MÜSLI. DER EINE MAG ES KNUSPRIG, DER NÄCHSTE FRUCHTIG, DER ÜBERNÄCHSTE ALS PORRIDGE. ICH BIN GEGEN DIESES ALLERGISCH, DU GEGEN JENES. DAHER IST ES OFT SCHWER, EIN ABGEPACKTES MÜSLI ZU FINDEN, DAS IDEAL PASST. WIE WÄRE ES ALSO MIT EINER GANZ PERSÖNLICHEN MÜSLI-MISCHUNG? DIE ZERO-WASTE ZUTATEN DAFÜR GIBT ES IN JEDEM UNVERPACKT-LADEN.

GESCHICHTET IM BÜGELGLAS SIEHT DAS IRRE HÜBSCH AUS UND ICH KANN MAL WIEDER ZEIGEN, WIE GUT ICH DEN GESCHMACK DES BESCHENKTES KENNE. EIN PAAR NETTE ZEILEN DAZU UND DAS PERSÖNLICHEGESCHENK IST FERTIG.

## DIY-GESCHENKIDEE 6: KÖRPER-PEELING

FÜR DIESES SELBSTGEMACHTE PEELING BRAUCHST DU:

- ✓ ½ TASSE ZUCKER
- ✓ ½ TL MANDELÖL
- ✓ 5-10 TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL
- ✓ OPTIONAL KANNST DU AUCH DEINEN KAFFEESATZ UPCYCLEN UND EIN TEURES UND UMWELTSCHÄDLICHES ANTI-CELLULITE PEELING ERSETZEN: EINFACH 1 TASSE TROCKENEN KAFFEESATZ AUF DIE O.G. MISCHUNG GEBEN UND SCHON HAST DU EIN HAUTSTRAFFENDES PEELING!

EINE KLEINE KUGEL PEELING AUF DIE FEUCHTE HAUT AUFTRAGEN UND IN KREISENDEN BEWEGUNGEN VERTEILEN, UM TROCKENE HAUTSCHUPPEN ZU ENTFERNEN.  
ANSCHLIEßEND DIE RESTE DES PEELING IN DER DUSCHE ABSPÜLEN.



## DIY-GESCHENKIDEE 7: SELBSTGEMACHTER INGWER-KRÄUTER-SIRUP



ICH MAG DEN SIRUP TOTAL GERNE IM TEE, IM PROSECCO ODER IM MINERALWASSER, DANN HAB ICH MEINE EIGENE KRÄUTERLIMO. IHR BRAUCHT (FÜR ETWA 2 LITER):

- ✓ HEIBAUSGEPÜLTE BÜGEL- ODER SCHRAUBFLASCHEN
  - ✓ 4 LITER LEITUNGSWASSER
  - ✓ 500 G BIO-INGWER
  - ✓ 2 BIO-ZITRONEN
  - ✓ 1 KG ZUCKER
  - ✓ KRÄUTER NACH BELIEBEN; Z.B.: ROSMARIN, SALBEI, MINZE, THYMIAN...
- SO GEHT'S:

DAS WASSER ZUSAMMEN MIT DEN KRÄUTERN IN EINEM GROßEN TOPF ZUM KOCHEN BRINGEN, TEMPERATUR REDUZIEREN UND 30 MINUTEN KÖCHELN LASSEN. DEN INGWER UND DIE ZITRONEN GUT WASCHEN UND IN FEINE SCHEIBEN SCHNEIDEN, DAZU GEBEN UND WEITERE 30 MINUTEN KÖCHELN LASSEN. DANACH DURCH EIN FEINES SIEB ODER PASSIERTUCH IN EINEN ZWEITEN TOPF ABSEIEN.

MIT DEM ZUCKER AUFKOCHEN UND UNTER STÄNDIGEM RÜHREN SOWEIT REDUZIEREN, BIS DIE GEWÜNSCHTE DICKE ERREICHT IST (ETWA 30 MINUTEN). DEN SIRUP KOCHEND HEIß IN DIE FLASCHEN ABFÜLLEN. BEI TWIST-OFF-FLASCHEN ZIEHT SICH DER DECKEL NACH INNEN (SODASS ER BEIM ÖFFNEN KLICKT), DANN IST DER SIRUP SEHR LANGE HALTBAR.

## DIY-GESCHENKIDEE 8: ZAHNPUTZPULVER

ES REICHEN ALS BASIS DIE ERSTEN ZWEI ZUTATEN; OPTIONAL MIT MEHR WIRKUNG KANNST DU VARIIEREN. LÄSST SICH SUPER IN KLEINEN SCHRAUBGLÄSCHCHEN AUFBEWAHREN UND HÄLT SICH DANK SEINER TROCKENHEIT EEEEWIG.

DU BRAUCHST:

- ✓ 1 TL NATRON
  - ✓ ½ TL GEMAHLENE MINZE/ SALBEI
- NATRON HAT EINEN BASISCHEN PH WERT, SO DASS SÄUREN NEUTRALISIERT WERDEN. ER NIMMT GERÜCHE MAGISCH WEG UND IST DAHER PERFECT GEEIGNET FÜR UNSERE MUNDHYGIENE. NOCH DAZU, DASS SEIN ABRASIVWERT BEI 7 LIEGT – ES SCHMIRGELT ALSO IM GEGENSATZ ZU SCHLÄMMKREIDE UND AKTIVKOHLE UNSEREN ZAHNSCHMELZ NICHT AB.



PLUS WAHLWEISE:

- ✓ 1 MSP. NELKE (ENTZÜNDUNGSEHMEND)
- ✓ ½ TL INGWER (ANTIBAKTERIELL)
- ✓ ½ TL KURKUMA (NATÜRLICHER AUFHELLER FÜR DIE ZÄHNE – ABER VORSICHT: MACHT ALLES ANDERE GELB!)

ALLE ZUTATEN IN EINEM SCHRAUBGLAS MISCHEN UND SCHÜTTELN.  
MIT DER ANGEFEUCHTETEN ZAHNBÜRSTE IN DAS TROCKENE PULVER TUNKEN (ETWA ZU 1/3 SOLLTEN DIE BORSTEN VOLL PULVER SEIN) UND DAMIT WIE GEWOHNT PUTZEN. GUT AUSSPÜLEN.

## DIY-GESCHENKIDEE 9: BACKMISCHUNG FÜR COOKIES



BEI DIESER FERTIGMISCHUNG WEIß MAN GENAU, WAS DRIN IST, UND ZWAR:

- ✓ 180G MEHL
- ✓ 1/2 TL BACKPULVER
- ✓ EINE PRISE SALZ
- ✓ 50 G HAFERFLOCKEN
- ✓ 200 G ZUCKER
- ✓ 90 G SCHOKOLINSEN (ODER ETWAS VERGLEICHBARES)

ALLES WIRD IM GLAS (MINDESTENS 500 ML FASSUNGSVERMÖGEN) GESCHICHTET. AUF EINEN ANHÄNGER / AUFKLEBER SCHREIBT IHR FOLGENDES REZEPT:

"INHALT IN EINE GROßE SCHÜSSEL GEBEN UND MIT EINEM EI UND 150G WEICHER BUTTER VERKNETEN. AUS DIESEM TEIG ETWA 20-25 KUGELN FORMEN UND DIESE MIT VIEL ABSTAND AUF EINE BACKMATTE / BACKFOLIE SETZEN UND 7 MINUTEN BEI 180 GRAD BACKEN. GUTEN APPETII!"

## DIY-GESCHENKIDEE 10: WACHSTÜCHER

DAS WACHSTUCH ALS ALTERNATIVE ZU FRISCHHALTEFOLIE UND ALU. DURCH DAS VERWENDETE BIENENWACHS SIND DIE TÜCHER NACHHALTIG SELBST-DESINFIZIEREND, GENIAL ODER? WENN DU GEWASCHENEN, FESCH GEMUSTERTEN BAUMWOLLSTOFF VERWENDEST, MACHST DU DAMIT DER GANZEN SIPPE EINE NACHHALTIGE, PRAKTISCHE UND DAZU NOCH WUNDERSCHÖNE FREUDE.

DU BRAUCHST:

- ✓ BAUMWOLLSTOFF (100% UND GEWASCHEN) IN DER GRÖßE DEINER WAHL
  - ✓ BIENENWACHS ODER CARNABAUWACHS
  - ✓ EIN BÜGELEISEN
  - ✓ UNBESCHICHTETES BACKPAPIER
  - ✓ EVTL. EINE WÄSCHELEINE UND KLAMMERN
  - ✓ EINEN TEIGSCHABER
  - ✓ GGF. EINE ZICKZACK SCHERE

SO WIRD'S GEMACHT:



LEGE EIN BACKPAPIER AUF DEIN BÜGELBRETT (AM BESTEN GIBST DU NOCH EIN ALTES HANDTUCH DRUNTER FÜR EVENTUELL ÜBERQUELLENDES WACHS). GIB DEN STOFF SAMT WACHSPERLEN ODER GERIEBENEM WACHS, DAS DU GLEICHMÄßIG ÜBER DEM STOFF VERTEILST DARAUFG. DECKE ALLES MIT EINEM WEITEREN BOGEN BACKPAPIER AB UND STARTE SANFTES BÜGELN (HEIß HEIß!) VON DER MITTE ZU DEN RÄNDERN, SODASS SICH DAS WACHS GUT AUFLÖST UND IN DEN STOFF FLÄCHENDECKEND EINDRINGT. GIB LIEBER ERSTMAL WENIGER WACHS AUF DEN STOFF UND TESTE DIE ERGIEBIGKEIT AUF DEM MATERIAL, DAMIT DAS GESCHMOLZENE WACHS NICHT ÜBER DAS BACKPAPIER HINAUS SCHIEBT. ÜBERPRÜFE, WELCHE STELLEN NOCH WACHS BENÖTIGEN (DAS ERKENNST DU DARAN, DASS DER STOFF DA NICHT FEUCHT AUSSIEHT). WENN ALLES MIT WACHS DURCHDRUNGEN IST, NIMM DEN STOFF ZÜGIG VOM BACKPAPIER UND HÄNGE IHN AN DEINE LEINE AUF – ES TROCKNET SCHNELL. ÜBERSCHÜSSIGES WACHS KANNST DU MIT DEINEM TEIGSCHABER ODER MIT DEN FINGERN ABREIBEN (WACHS LÄSST SICH LEICHT MIT WARMEN WASSER UND SEIFE VON DEN FINGERN LÖSEN). SCHNEIDE DIE RÄNDER MIT DER ZICKZACK SCHERE ORDENTLICH AB. GIB ZUM WACHSTUCH AM BESTEN EINE ANLEITUNG FÜR DEINE GESEGNETEN BESCHENKTEN, IN DER DU ANMERKST, DASS DAS TUCH BIS ZU EINEM JAHR HALTBAR IST, UND ES STETS UNTER KALTEM WASSER GEREINIGT WERDEN KANN. ES BLEIBT DURCH DIE SELBSTREINIGENDE WIRKUNG DES WACHSES ANTIBAKTERIELL. UM EIN GEFÄß LUFTDICHT ZU VERSCHLIEßEN DRÜCKT MAN DAS TUCH UM DIE RÄNDER DES GEFÄßES MIT DEN HÄNDEN AN – DURCH DIE HANDWÄRME KLEBEN DIE TUCHRÄNDER, LASSEN SICH ABER LEICHT UND RÜCKSTANDSLOS WIEDER LÖSEN.

## DIY-GESCHENKIDEE 11: ENERGYBITES



SIE SIND AUS WENIGEN ZUTATEN SCHNELL SELBSTGEMACHT UND EIN TOLLES MITBRINGSEL UND GESCHENK. ZUDEM KÖNNT IHR DIE ZUTATEN INDIVIDUELL, JE NACH GESCHMACK, ANPASSEN.

IHR BRAUCHT:

- ✓ EINEN RICHTIG GUTEN MIXER
- ✓ 100 G TROCKENFRÜCHTE
- ✓ 65 G NÜSSE ODER MANDELN
- ✓ 35 G KOKOSFLOCKEN
- ✓ NACH GESCHMACK ZIMT, KAKAO, VANILLE, HAGEBUTTENPULVER...

ALLES ZUSAMMEN IN DEN MIXER GEBEN UND SOLANGE MIXEN, BIS EINE KLEBRIGE MASSE ENTSTEHT (DAS FETT IST DER NÜSSE MUSS AUSTRETEN). DANN MIT ETWAS KRAFT KUGELN DARAUS FORMEN. DIE MENGE ERGIBT ZIRKA 10 STÜCK. IN EIN SCHÖNES GLAS FÜLLEN, BESCHRIFTEN, FERTIG

## DIY-GESCHENKIDEE 12: BADEBOMBEN

DIESES REZEPT ZAUBERT EIN SPRUDELNDES, PLASTIKFREIES BADEERLEBNIS. DU BRAUCHST:

- ✓ 200 G NATRON
- ✓ 100 G ZITRONENSÄURE
- ✓ 150 G SALZ
- ✓ 8-12 EL OLIVEN- ODER KOKOSÖL
- ✓ 20-30 TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

SO WIRD'S GEMACHT:  
TROCKENE ZUTATEN GUT MITEINANDER VERMISCHEN (IN EINEM SCHRAUBGLAS SCHÜTTELN)

KOKOSÖL SCHMELZEN, ODER OLIVENÖL MIT ÄTHERISCHEM ÖL MISCHEN. ÖLE ZU DEN TROCKENEN ZUTATEN GEBEN UND GUT VERMISCHEN, KUGELN FORMEN UND AUSHÄRTEN LASSEN.

HINWEIS: DAS AUSHÄRTEN DAUERT 2-3 TAGE. DANN VERPACKEN, VERSCHENKEN UND SPRUDELN LASSEN!



FOTO: HEXENKÜCHE - THERMOMIX-REZEPTE

## DIY-GESCHENKIDEE 13: GEBRANNT MANDELN



EIN KLEINES BISSCHEN VOLKSFEST FÜR ZU HAUSE: IN EIN GLÄSCHEN GEPACKT SIND SIE EIN SCHÖNES GESCHENK FÜR ALLE, DIE GERNE KNUSPERN.

IHR BRAUCHT:

- ✓ 250 G MANDELN (ODER ANDERE NÜSSE / KERNE)
- ✓ 200 G ZUCKER
- ✓ 1 TL ZIMT, 1 TL VANILLEZUCKER, 1 PRIESE SALZ
- ✓ 120 ML WASSER
- ✓ EINE BACKMATTE ODER -FOLIE UND ZWEI GABELN
- ✓ ETWAS GEDULD UND TIMING

IHR GEBT MIR ALLE ZUTATEN IN EINE PFANNE UND BRINGT DIE MASSE ZUM KOCHEN. DANACH HITZE REDUZIEREN UND ZIRKA 20 MINUTEN UNTER STÄNDIGEM RÜHREN KÖCHELN LASSEN. ZU BEGINN HAT MAN DAS GEFÜHL, DA WERDEN NIE GEBRANNT MANDELN DRAUS - UND DANN GEHT ES PLÖTZLICH GANZ SCHNELL: WENN DAS WASSER KOMPLETT VERDAMPFT IST UND DER ZUCKER SICH KRÜMELIG UM DIE MANDELN LEGT, DIESE AUF DIE BACKFOLIE GEBEN UND MIT ZWEI GABELN AUSEINANDER ZIEHEN UND VERTEILEN (SONST WIRD ES EIN GROßER KLUMPEN). GUT AUSKÜHLEN LASSEN, IN SCHRAUBGLÄSER FÜLLEN, FERTIG. BEIM RÜHREN AUFPASSEN, DIE ZUCKERMASSE IST SCH\*\*\*\* HEIß,

## DIY-GESCHENKIDEE 14: LIP-BALM

OB FRUCHTIG ODER SÜß, DIE VARIATIONEN KOMMEN DIR SICHER BEIM MACHEN IN DEN SINNI!

### DU BRAUCHST:

- ✓ ÄTHERISCHE ÖLE DEINER WAHL (ZB ROSE, ZITRONE, ORANGE...)
- ✓ 10 G KAKOBUTTER
- ✓ 20 G JOJOBAÖL
- ✓ 4-5 G BIENENWACHS

### SO WIRD'S GEMACHT:

KAKAOBUTTER, DAS JOJOBAÖL UND DAS BIENENWACHS ABWIEGEN UND IN EUER SCHMELZTÖPFCHEN GEBEN. DANN ERWÄRMT ES LANGSAM ÜBER DEM WASSERBAD. RÜHRT DIE GESCHMOLZENEN FETTE UND WACHSE GUT, DAMIT SICH ALLES GUT VERBINDET.

IN DER ZWISCHENZEIT KÖNNT IHR DIE ÄTHERISCHEN ÖLE MISCHEN. NEHMT DEN BALSAM VOM HERD UND LASST DIE MISCHUNG ETWAS ERKALTEN. ER SOLLTE ABER NOCH FLÜSSIG BLEIBEN, DAMIT IHR IHN NOCH ABFÜLLEN KÖNNT. ABER ZUVOR GEBT DIE ÄTHERISCHEN ÖLE LANGSAM HINZU UND RÜHRT GUT WEITER. DANACH KÖNNT IHR EUEREN BALSAM IN GLASTIEGEL ABFÜLLEN.



FOTO: BRITTNEY WENG ON UNSPLASH

## DIY-GESCHENKIDEE 15: PUDDING-PULVER



### IHR BRAUCHT:

- ✓ EIN GLAS MIT MINDESTENS 300 ML FASSUNGSVERMÖGEN
  - ✓ 80 SPEISESTÄRKE
  - ✓ 40 G ZUCKER
  - ✓ 40 G BACKKAKAOPULVER FÜR SCHOKOPUDDING
  - ✓ FÜR VANILLEPUDDING ERSETZT IHR 20 G ZUCKER MIT 20 G BOURBONVANILLEZUCKER UND FÜGT EINE MESSERSPITZE KURKUMA (FÜR DIE GELBE FARBE) HINZU.
- ALLES GUT SCHÜTTELN, KOCHANLEITUNG DAZU, FERTIG. DAS PUDDING-PULVER IST ÜBRIGENS VEGAN UND KANN AUCH SUPER MIT PFLANZENMILCH ZUBEREITET WERDEN.

## DIY-GESCHENKIDEE 16: KÖRPERBUTTER

DIESE CREMIGE KÖRPERBUTTER IST EIN TOLLES GESCHENK. IHR BRAUCHT:

- ✓ 100 G KOKOSÖL
- ✓ 50 G KAKAOBUTTER
- ✓ 50 G MANDELÖL
- ✓ EIN PAAR TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

KOKOSÖL UND DIE KAKAOBUTTER GETRENNT VONEINANDER IM WASSERBAD SCHMELZEN. IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND 30-45 MINUTEN IM KÜHLSCHRANK ABKÜHLEN LASSEN BIS ES ERKALTET, ABER NICHT ERSTARRT. BEI BEDARF ÄTHERISCHE ÖLE HINEINRÜHREN. MIT EINEM ELEKTRISCHEN HANDMIXER MIXEN BIS ES CREMIGE KONSISTENZ ERREICHT. SCHON KANNST DU ES IN DEINE GLÄSCHEN ABFÜLLEN, VERZIEREN, BESCHRIFTEN UND VERSCHENKEN. ARBEITE SAUBER UND DESINFIZIERE DEINE GEFÄßE GUT, BSPW. DURCH ABKOCHEN, DAMIT DIE BUTTER LANGE HALTBAR IST. MEIST IST SIE ABER EH BALD AUFGEBRAUCHT.)

DA NATIVES KOKOSNUSSÖL ANTIVIRALE, ANTIBAKTERIELLE UND PILZHEMMENDE EIGENSCHAFTEN BESITZT, KANNST DU AUCH EINIGE HAUT- UND HAARPROBLEMCHEN DAMIT BEHANDELN.



FOTO: ANASTASIIA OSTAPOVYCH ON UNSPLASH