

# Kräuterladen Hollerblüte

## Rezept-Kalender

Juli 2015

### Belebende Fuß- und Beincreme – selber machen

#### Zutaten für die Fettphase:

10 g Jojobaöl  
10 g Steinklee- / Honigkleeöl  
10 g Lanolin anhydrat  
20 g Sheabutter  
4 g Bienenwachs

#### Zutaten für die Wasserphase:

20 g Pfefferminzhydrolat (Pfefferminzwasser)  
4 g Aloe Vera-Saft

#### Wirkstoffe und Duft:

10 Tropfen Vitamin E-Acetat  
10 Tropfen naturreine ätherische Öle (je 2 Tropfen Citronell = Lemongras, Bergamotte, Thymian, Pfefferminze und Zitrone)

#### Herstellung:

##### 1. Fettphase:

Öl, Bienenwachs und Lanolin in ein Becherglas geben und im Wasserbad oder auf dem Kochfeld unter vorsichtigem Rühren bis ca. 60 - 70 °C erhitzen. Wenn alles geschmolzen ist, wird das Becherglas sofort von der Kochstelle oder aus dem Wasserbad genommen. Die Sheabutter hinzufügen unditerrühren bis sie geschmolzen ist.

##### 2. Wasserphase:

In einem weiteren Becherglas das Pfefferminzhydrolat und den Aloe Vera-Saft auf eine Temperatur von ca. 60 - 70°C erhitzen.

##### 3. Creme rühren:

Wenn Wasserphase und Fettphase gleichzeitig ca. 60°C haben, wird die wässrige Flüssigkeit langsam unter ständigem Rühren mit dem Handmixer (nur einen Quirl verwenden!) in die ölige Flüssigkeit gegossen. Immer weiter rühren, damit sich die beiden Phasen mit einander verbinden (emulgieren). Alles auf ca. 30°C abkühlen lassen.

Vitamin E-Acetat und die naturreinen, ätherischen Öle unterrühren.

Die Creme in saubere Kosmetikdöschen füllen und vorsichtig mit einem Tuch abdecken. Erst nach dem Erkalten verschließen. Kühl und dunkel lagern. Bei der Verwendung immer einen frischen kleinen Kunststoffspatel benutzen. Die Haltbarkeit beträgt ca. 3 Wochen (Aufbewahrung im Kühlschrank).

**Viel Spaß beim Herstellen Ihrer belebenden Fuß- und Beincreme!**