



# Rezept-Karten zum Ausschneiden



30 Naturkosmetik-Rezepte · Buch 1 · Seite 1/3

## GESICHTSPFLEGE

### Einfache Gesichtsscreme

Anfänger · 15 Min.

**Zutaten:** 30 ml Mandelöl, 15 g Sheabutter, 4 g Bienenwachs, 3 Tr. Lavendelöl

Wachs + Butter schmelzen → Öl einrühren → Abkühlen lassen  
→ Ätherisches Öl dazu → In Tiegel füllen

## GESICHTSPFLEGE

### Rosenwasser-Toner

Anfänger · 5 Min.

**Zutaten:** 80 ml Rosenwasser, 20 ml Hamameliswasser, 1 TL Glycerin

Alle Zutaten mischen → In Sprühflasche füllen → Vor Gebrauch schütteln

## GESICHTSPFLEGE

### Honig-Haferflocken-Maske

Anfänger · 5 Min.

**Zutaten:** 1 EL Honig, 1 EL feine Haferflocken, 1 TL Jojobaöl

Mischen → 15 Min. auftragen → Lauwarm abwaschen · Sofort verwenden!

## GESICHTSPFLEGE

### Zucker-Peeling Gesicht

Anfänger · 5 Min.

**Zutaten:** 2 EL feiner Zucker, 1 EL Kokosöl, 2 Tr. Zitronenöl

Öl leicht erwärmen → Zucker einrühren → ÄÖ dazu → Sanft einmassieren → Abwaschen

## KÖRPERPFLEGE

### Sheabutter-Bodylotion

Mittel · 20 Min.

**Zutaten:** 50 g Sheabutter, 30 ml Kokosöl, 20 ml Mandelöl, 5 Tr. Ylang-Ylang

Sheabutter + Kokosöl schmelzen → Mandelöl dazu → Kühlschrank 30 Min. → Aufschlagen → ÄÖ dazu

## KÖRPERPFLEGE

### Natron-Deo-Creme

Anfänger · 10 Min.

**Zutaten:** 3 EL Kokosöl, 2 EL Natron, 2 EL Stärke, 5 Tr. Teebaumöl

Kokosöl schmelzen → Natron + Stärke mischen → Zusammenrühren → ÄÖ → In Tiegel

## KÖRPERPFLEGE

### Kaffee-Peeling

Anfänger · 5 Min.

**Zutaten:** 4 EL Kaffeesatz, 2 EL Kokosöl, 1 EL Zucker

Alles vermischen → Unter der Dusche einmassieren → Anti-Cellulite-Effekt!

## HAARPFLEGE

### Kokosöl-Haarkur

Anfänger · 5 Min.

**Zutaten:** 2 EL Kokosöl, 1 EL Olivenöl, 3 Tr. Rosmarinöl

Öle mischen → In Längen + Spitzen → 30 Min. einwirken → Auswaschen (2x shampooieren)

## LIPPENPFLEGE

### Honig-Lippenbalsam

Anfänger · 10 Min.

**Zutaten:** 10 g Bienenwachs, 10 g Sheabutter, 10 ml Mandelöl, 1 TL Honig

Wachs + Butter schmelzen → Öl + Honig dazu → In Döschen füllen → Erkalten lassen

## LIPPENPFLEGE

### Vanille-Lipgloss

Anfänger · 10 Min.

**Zutaten:** 5 g Bienenwachs, 1 EL Kokosöl, 1 TL Rizinusöl, Vanilleextrakt

Wachs schmelzen → Öle dazu → Vanille einrühren → In Hülse füllen → Aushärten lassen

 Entlang der Kartenränder ausschneiden — Seite 1 von 3