



Flüssiges Duschgel

Für alle die sich mit einer festen Seife für die Haut- und Haarwäsche nicht so recht anfreunden können...

80-90 g Kernseife

2 EL Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Sesam- oder Sonnenblumenöl)

400 ml Wasser

15 ml flüssiges, pflanzliches Lecithin als Emulgator, damit sich die verschiedenen Inhaltsstoffe besser miteinander verbinden

Seife mit einer Küchenraspel fein reiben oder mit einem Messer in kleine Stücke schneiden.

Wasser zum Kochen bringen.

Seifenraspel oder -stücke ins Wasser geben und mit einem Schneebesen umrühren, bis sich die Seife komplett aufgelöst hat, den Topf vom Herd nehmen.

Während die Flüssigkeit abkühlt, immer wieder umrühren, damit eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.

Wenn die Flüssigkeit gerade noch lauwarm ist, Öl und Lecithin hinzugeben und die Mischung nochmals gründlich durchrühren.

Beachte: Jede Seife ist anders und die Konsistenz der abgekühlten Mischung bedarf mitunter etwas Feinabstimmung. Wenn die Seife zu fest oder zu flüssig ist, dann etwas mehr Seife oder Wasser hinzugeben und das Ganze nochmal kurz erhitzen.

Tipp: Roher Honig wirkt antibakteriell, spendet Feuchtigkeit und verzögert den Alterungsprozess der Haut. Damit die wichtigsten Enzyme nicht verlorengehen, solltest du den Honig nicht erwärmen und nur in lauwarme oder kalte Flüssigkeit einrühren.