

# Duschgel einfach selber machen ohne Palmöl und chemische Zusatzstoffe



## Du brauchst dafür:

- 50g Seife oder Kernseife
- 2 Teelöffel Mandel- Oliven oder Sesamöl
- 200 ml Kräutertee (Lavendel, Rosen, Pfefferminz,...)
- 1 leere Flasche mit Verschluss

## Zubereitung:

- 1.** Reibe die Seife oder Kernseife, so dass sie möglichst pulverig wird, also mit einer möglichst feinen Reibe. Wenn du Seife nimmst, nimm eine ohne Parfum- oder Zusatzstoffe.
- 2.** Koche den Tee deiner Wahl und warte ein paar Minuten. Er sollte noch heiß sein, aber nicht mehr kochend heiß.
- 3.** Gib den heißen Tee auf die Seife und fülle die Mischung zusammen mit dem Öl in deine leere Flasche. Schließe die Flasche fest zu. Jetzt schüttel sie kräftig, damit sich alles miteinander vermischt. Fest werden lassen.
- 4.** Ist das Duschgel zu fest geworden, schütte noch etwas heißen Tee nach. Lass die Mischung vor dem ersten Gebrauch über Nacht stehen. Vor dem Gebrauch immer gut schütteln.

**Viel Spaß beim Duschen!**