



ANLEITUNG

SELBSTGEMACHTES PEELING AUS KAFFEESATZ

Wir mixen uns ein eigenes Körperpeeling. Warum ein Peeling? Dieses löst abgestorbene Hautschüppchen und macht die Haut wieder frisch und weich – perfekt für Frühling und Sommer. Wir verwenden Inhaltsstoffe, die gut für die Haut sind und gleichzeitig in der Küche vorkommen – idealerweise regional, bio oder sogar als Abfallprodukt. Deshalb setzen wir auf kaltgepresstes Bio-Öl, zum Beispiel Rapsöl, auf Haferflocken aus Deutschland und Kaffeesatz. Die peelende Wirkung kommt durch die Haferflocken und den Kaffee zustande. Beide sind deutlich sanfter zur Haut als zum Beispiel Salz und Zucker, was oftmals in DIY-Peelings verwendet wird. Haferflocken können außerdem regional bezogen werden und Kaffeesatz wird einfach weiterverwendet, da dieser ansonsten direkt im Müll landet.

Rezept

Im Folgenden sind alle Zutaten sowie ein paar optionale Ingredienzien für das Peeling aufgelistet. Dieses kann für den gesamten Körper oder nur partiell für Hände oder Füße verwendet werden.

Zutaten für das Peeling

- 6 EL Öl
- 4 EL Kaffeesatz
- 2 EL Haferflocken
- Glas mit 200 ml Fassungsvermögen; z. B. ein altes Marmeladenglas

Option 1

Es kann auch noch ein Teelöffel Honig untergemischt werden, der antibakterielle Eigenschaften mit sich bringt.

Option 2

Für einen warmen Marzipan-Duft können ein paar Tropfen Pflaumenkernöl dazugegeben werden. Für einen Zitrusduft ist dagegen ein wenig Abrieb einer Zitrone oder Orange ideal (was ansonsten auch im Müll landen würde).