



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

## Apfelstrudel-Öl

### Zutaten:

- 300 g Bio-Mandelöl
- 150 g Karotten

### Anwendung:

Öl in einen Emailtopf geben.

Apfel waschen, mit der Schale grob raspeln und sofort in das Öl geben. Alles erhitzen bis das Öl zu blubbern beginnt, Hitze zurücknehmen und 60 Minuten unter der Siedetemperatur ziehen lassen. Immer wieder umrühren.

In den letzten 3 Minuten Gewürze dazugeben.

Öl abkühlen lassen.

Anschließend nur ganz kurz durch ein Sieb filtrieren lassen, ja nicht andrücken, ansonsten entsteht Fruchtmus (kann zu gären beginnen).

Die Apfelreste mit dem verbliebenen Öl lassen sich wunderbar zu einem Schokokuchen verarbeiten oder einfach ins Müsli geben. Es gibt viele Möglichkeiten der Verwertung.

### Verwendung:

- Abschminköl fürs Augen-Make-up: Etwas Öl auf ein Wattepad geben und damit das Make-up entfernen.
- Gesichts-Körperpflege: Öl nach dem Duschen/Baden auf die noch feuchte Haut auftragen und einmassieren.