



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

## Deo mit Kräuterwasser

### Ideale Kräuter/Blüten:

Lavendelblüten vom Stängel gezupft, Salbeiblätter mit Limette, Marokkanische Minze, Generell alle Minzarten, Zitronenverbene, Zitronengras.

Dies ist nur eine kleine Auswahl, es gibt keine Grenzen, (fast) alles ist erlaubt.

### Zutaten:

100 ml Quellwasser oder  
stilles Mineralwasser  
Ganze Blätter der Kräuter  
½ TL Natron

### Anwendung:

Kräuterblätter in ein Glaserl mit Schraubverschluss geben, mit Wasser auffüllen, schließen und für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach abseihen, mit Natron vermengen, gut umrühren und in ein Sprühflascherl füllen.

### Tipps:

- Wem die Wirkung dieses Deos zu gering ist, Menge an Natron erhöhen.
- Bei Zimmertemperatur beträgt die Haltbarkeit einige Monate.
- Kann auch als Fußdeo verwendet werden. Saubere Füße und Fußsohlen besprühen und antrocknen lassen.