

*Nicht nur
zum Essen*



GABRIELE ZACH
*Grüne Kosmetik
Pädagogin und
Begründerin der
Essbaren Hautpflege*

Getreide ist für uns Menschen ein Hauptnahrungsmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen, warum soll die Haut da nicht auch mitnaschen? Denn Mehle helfen der Haut bei regelmäßiger Anwendung sich zu entgiften und zu regenerieren.

REINIGUNGS CREME, MASKE ODER PEELING MIT MEHL

Zutaten

1 Teil Mehl
2 Teile Süßrahm/Sauerrahm/Milch
1 Teil Honig
Optional als Maske: 1/2 Eiklar

Zubereitung

Mehl mit Honig, Rahm/Milch zu einem dickflüssigen Brei anrühren, in ein Glas oder in eine Spenderflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipps

- Es kann fast jedes Mehl verwendet werden, wie Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel u. v. m.
- Im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.
- Frisch runtergemahlene Mehl hat einen verstärkten Peelingeffekt.

