

*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.

