

Dr. Streubels Rezepte für mehr
Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensfreude

Bodylotion mit Apfelessig

Zutaten

- 100ml Apfelessig
- 100ml Olivenöl
- ev. 1 TL Lecithin
- auf Wunsch ein paar Tropfen ätherisches Öl

Zubereitung

Geben Sie Apfelessig und Oliven- oder Mandelöl in eine Flasche und schütteln Sie kräftig durch. Im Mixer emulgiert die Flüssigkeit noch besser. Sie wird sich aber im Laufe der Zeit wieder trennen und muss dann wieder geschüttelt werden.

Wenn Sie einen TL Lecithin dazugeben, wird die Emulsion stabiler. Auch ein paar Tropfen ätherisches Öl machen sich gut: Rosmarin und Zitrone zum Erfrischen, Lavendel zum Beruhigen, Ylang Ylang für einen exotischen Duft.

