

Natürliches Duschgel

Zutaten:

- 30 – 40g Naturseife (palmölfreie Seifen) oder Kernseife
- 400 ml Wasser
- etwas Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Sesamöl oder Sonnenblumenöl)
- etwas Verdickungsmittel (z.B. Johannisbrotkernmehl oder einfache Speisestärke)

Herstellung:

Zuerst reibt man mit einer Küchenraspel oder einem scharfen Messer die Seifenstücke möglichst klein. Danach füllt man das Wasser in einen Topf und gibt die Seifenraspeln hinzu. Man erwärmt das Ganze auf dem Herd bei mittlerer Stufe. Sobald die Seife anfängt zu schmelzen, rührt man mit einem Schneebesen die Lauge gut durch. Erst wenn keine Seifenstücke mehr zu erkennen sind, gibst man das Pflanzenöl dazu. Anschließend kann man bei Bedarf noch etwas Verdickungsmittel einrühren, bis das Duschgel die richtige Konsistenz erreicht.