

Konsistenz des Pflegeprodukts, für dessen Herstellung der Honig verwendet wird. Wählen Sie vorzugsweise kalt geschleuderten Honig von nachhaltig wirtschaftenden Imkern aus der Region. Wenn Sie keine Produkte tierischen Ursprungs verwenden wollen, können Sie den Honig auch durch Agaven-, Ahorn- oder Reissirup ersetzen.

### ◇ Joghurt auf pflanzlicher Basis

Wenn für ein Rezept »pflanzlicher Joghurt« verwendet werden soll, haben Sie die Wahl zwischen Soja-, Kokos-, Hafer- und Mandeljoghurt. Die im Joghurt enthaltenen Enzyme – sie werden auch »Fermente« genannt – versorgen die Haut ganz hervorragend mit guten Bakterien. Das stärkt das Mikrobiom der Haut und damit auch ihre natürlichen Abwehrkräfte.





# VORRÄTE FÜR MEINE SCHÖNHEITSPFLEGE

## ◇ In der Speisekammer

- Honig
- Olivenöl, Sesamöl
- natives Kokosöl
- Maisstärke
- Kakao (vorzugsweise Rohkakao oder entölter Kakao)
- Kichererbsenmehl
- Haferflocken / Hafermehl
- Apfelessig
- Reis
- Rohrohrzucker (der ist besonders grobkörnig)
- Natron (kaufen Sie es sehr fein gemahlen oder geben Sie es noch einmal in den Mixer)
- Gartenkräuter, zum Beispiel Thymian, Rosmarin oder Petersilie (frisch oder getrocknet)
- Kaffee, gemahlen (verwenden Sie den Kaffeesatz)
- feines und grobes Salz
- Kokosmilch
- grüner Tee, Matchapulver
- Agar-Agar

## ◇ Obst und Gemüse

- Avocados
- Bananen
- Papayas
- Zitronen / Limetten
- Beerenobst: Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren u.a.

## ◇ Im Kühlschrank

- Joghurt pflanzlichen Ursprungs (siehe unter »[Was wir lieben ...](#)«)

### ◇ Wichtige weitere Zutaten

- Kakaobutter
- weiße und / oder grüne Tonerde
- Aloe-Vera-Gel
- Sheabutter
- Bienenwachs
- pflanzliches Glycerin
- weitere pflanzliche Öle nach Belieben (Mandel, Jojoba, Rizinus u. a.)
- Rosen- oder Orangenwasser

Die Zutaten findet man in Bio-Supermärkten. Das gilt generell auch für Bienenwachs und pflanzliches Glycerin (meistens in der Kosmetikabteilung), falls nicht, wird man auf jeden Fall in der Apotheke oder im Onlinehandel fündig.



