

## Anleitung für ein selbst gemachtes Duschgel

### Das brauchen Sie

- 40-50 g Naturseife oder Kernseife
- 2 EL pflanzliches Öl, z. B. Mandel-, Jojoba- oder Sesamöl
- 400 ml Wasser
- etwas Speisestärke
- optional: ätherisches Öl
- leere Glasflasche oder Pumpspender
- Küchenraspel
- Topf und Schneebesen, optional: Trichter



### Und so geht's

1. Seife mit einer Raspel flocken. Je feiner Sie die Seife reiben, desto schneller geht es später.
2. Wasser in einen Topf füllen und die Seifenflocken hinzugeben.
3. Bei mittlerer Hitze die Seifenflocken unter Rühren auflösen.
4. Speisestärke, pflanzliches Öl und optional die ätherischen Öle hinzugeben. Alles gut verrühren.
5. Duschgel abkühlen lassen und - eventuell mithilfe eines Trichters - in ein steriles, sauberes Gefäß füllen.

**Hinweis:** Welche Konsistenz das Duschgel hat, sieht man am besten dann, wenn es vollständig abgekühlt ist. Je nach verwendeter Seife dickt das Duschgel etwas anders an. Wenn es zu flüssig ist, das Gel wieder erhitzen und einfach noch etwas Seife hinzugeben oder mehr Speisestärke unterrühren. Ist Ihnen das Duschgel zu dickflüssig, können Sie mehr Wasser hinzufügen.