

3) Rezept- Creme mit Honig (enzündungshemmend)

Dauer ca.15min

Zutaten: (für fünf kleinere Cremetiegel)

- 40ml Traubenkernöl
- 10g Bienenwachs
- 5g Kakaobutter
- 20ml Milch
- 2 Tropfen Calendulaöl
- 2 Tropfen Lavendelöl (optional für angenehmeren Duft)
- 2g Honig



Materialien:

- Herd
- Milchschaumer
- 2 Holzstäbe
- Waage
- Messbecher
- Hitzebeständiges Becherglas
- 2 Gläser

Zubereitung:

1. Kakaobutter und Bienenwachs in das hitzebeständige Becherglas geben und auf mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen
2. Milch zum schäumen bringen und dann unter ständigem Rühren das Traubenkernöl dazugeben
3. Diese dann zur geschmolzenen Flüssigkeit hinzugeben und durch zwischenzeitliches Umrühren zum Schmelzen bringen

4. Währenddessen Honig, Calendulaöl und Lavendeöl in einem Glas vermischen und auf die Seite legen
5. Das Becherglas vom Herd nehmen und die Honigmischung zu der Mischung im Becherglas hinzugeben und unterrühren
6. Die Masse in Cremtiegel füllen und im Kühlschrank aushärten lassen



