



RECEPT GERICHT OP ZELFZORG & ONTSPANNING

Ingrediënten:

- ▶ 35 gr sheaboter
- ▶ 35 ml draagolie (1 ml olijfolie = 0,92 gr)
- ▶ 45 gr bijenwas (plaatselijke imker of bestellen bij drogist)
- ▶ 20 druppels etherische olie naar keuze

Uiteraard kun je de doseringen halveren om mee te starten.

Om je bodylotion zo gezond mogelijk te produceren, zonder hormoon verstorende stoffen, kies dan voor biologische producten.

Wat heb je verder nog nodig?

- ▶ Siliconenmal of ijsblokjesmal
- ▶ Hitte bestendige kom
- ▶ Een pan kokend water

Aan het werk! Hieronder de te volgen stappen.

1. Doe de sheaboter, de draagolie en de bijenwas samen in de hittebestendige kom.
2. Zet deze kom boven een pan kokend water.
3. Haal de kom van de pan zodra alles gesmolten is.
4. Roer vervolgens de etherische olie er doorheen.
5. Giet het resultaat direct in de mallen (het stolt vrij snel).
6. Laat het mengsel goed afkoelen voordat je de mini's uit de mallen haalt.
7. Bewaar de mini's in de koelkast, daar blijft het ongeveer een jaar goed.