

Milch-Honig-Creme

11.2015 NvA

Die Pflegewirkung von Milch und Honig ist legendär.

Diese Creme ist zudem sensationell einfach, denn man braucht nur Vollmilch und Pflanzenöl, um die eigentliche Creme herzustellen. Das sind Zutaten, die in den meisten Küchen jederzeit vorhanden sind und falls nicht, bekommt man sie problemlos in jedem Supermarkt.

In dieser Creme dient die Milch als Emulgator, abgesehen von ihrer pflegenden Wirkung.

Mit einem Anteil von doppelt soviel Öl wie Milch ist die Creme sehr fetthaltig. Für diesen hohen Fettanteil zieht sie aber sehr gut ein und hinterlässt relativ wenig Fettglanz auf der Haut.

Der Honig ist eine pflegende Dreingabe. Er macht die Creme ein wenig klebrig, aber dafür kommt man in den Genuss der hautfreundlichen Wirkung des Honigs. Ausserdem wirkt Honig antibakteriell und fördert dadurch die Haltbarkeit der Creme. Man kann den Honig auch weglassen, wenn man ihn nicht verwenden will.

Die ätherischen Öle dienen dem Wohlgeruch der Creme und wirken ausserdem pflegend. Zusätzlich fördern sie auch die Haltbarkeit der Creme. Auch die ätherischen Öle kann man weglassen, aber dann sollte man die Creme sehr schnell verbrauchen.

Generell ist die Haltbarkeit der heikle Aspekt dieser Creme. Je nach Frische der Milch, den verwendeten ätherischen Ölen und etwas Glück reicht die Haltbarkeit der Creme jedoch aus, um sie zügig zu verbrauchen. Am besten füllt man sie in mehrere Dösli und hebt alle bis auf den aktuellen im Kühlschrank auf.

Nach ein paar Tagen wird die Creme auch häufig etwas steifer und ist weniger cremig. Dann hilft es, sie einfach nochmal durch zu rühren.

Zutaten

- 50 ml Vollmilch (zimmerwarm)
- 100 ml gutes Pflanzenöl, z.B. Rapsöl oder Mandelöl
- 1/2 Teelöffel Honig

Herstellung/ Grundsalbe

Die Milch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer ca. 4min schaumig schlagen

Das Pflanzenöl zuerst tropfenweise und danach langsam zugeben und mit Mixer unterschlagen

Den Honig zugeben und unterrühren.

Die Creme in ein Gefäß füllen und am Besten im Kühlschrank aufbewahren

Nach Geschmack kann die Salbe mit ätherischen Ölen, Propolistinktur, Blütenpollen, Bienenwachs, Ringelblume, Kamille etc. „verfeinert“ werden. Bedenkt aber.....weniger ist mehr!