

# Leuchtkraft TV Gold Naturkosmetik

## selbst Kreieren & Forschen



### Grundausrüstung

- 1 Verschließbares Glas
- 1 Dunkle Flasche mit Deckel
- 1 Feines Sieb
- 1 Etikette

### Zutaten

- Frischer Spitzwegerich
- Olivenöl

## **Zubereitung**

### **Schritt 1**

Sammele frischen Spitzwegerich. Er sollte trocken und nicht feucht sein. Falls es keinen frischen Spitzwegerich gibt und Du dennoch einen Ölauszug machen möchtest, kannst Du natürlich auch getrockneten Spitzwegerich verwenden.

### **Schritt 2**

Schneide den Spitzwegerich in kleine Stücke.

### **Schritt 3**

Gib den Spitzwegerich in ein verschließbares Glas.

### **Schritt 4**

Bedecke den Spitzwegerich vollständig mit Olivenöl. Das ist wichtig, damit sich kein Schimmel bilden kann.

### **Schritt 5**

Schließe den Deckel und lagere den Ölauszug für ca. 2-6 Wochen an einem kühlen Ort.

### **Schritt 6**

Schwenke das Glas jeden Tag liebevoll, damit kein Schimmel entstehen kann.

### **Schritt 7**

Gieße den Ölauszug nach etwa 2-6 Wochen durch ein feines Sieb und fülle ihn in eine dunkle Glasflasche.

### **Schritt 8**

Beschrifte ein Etikett und klebe es auf die Flasche. Wichtig ist, dass Du das Herstellungsmonat und Jahr, den Pflanzennamen und eventuell noch das verwendete Öl angibst.

### **Haltbarkeit**

Du kannst den Spitzwegerich Ölauszug etwa ein Jahr lang verwenden.

### **Lagerung**

Lagere den Spitzwegerich Ölauszug am besten in einem trockenem Raum und achte darauf, dass die Sonne nicht direkt auf die Flasche scheint, da es sonst zu einer verkürzten Haltbarkeit kommen könnte.

### **Energie-Tipp**

Achte darauf, dass Du die Grundlagen für die Naturkosmetik nur dann herstellst, wenn Du in Deiner Mitte bist, denn Du lässt auch Deine Energie mit hinein fließen.

**Viel Freude bei der Zubereitung. Im Leuchtkraft TV Gold Mitgliederbereich werden Rezepte erscheinen, wo Du den Spitzwegerich Ölauszug verwenden kannst.**