

# Rezepte rund um Kräuter

Cremes,  
Öle,  
Bonbons,  
Sirup.....

## Gänseblümchen-Creme bei fettiger Haut

- ✓ ½ Handvoll Gänseblümchen-Blütenköpfe
- ✓ (ca. 25 Stück)
- ✓ 50 ml Sonnenblumenöl,
- ✓ 5g Bienenwachs
- Blütenköpfe in ein helles Glas mit weitem Schraubverschluss füllen
- mit Öl auffüllen und 4 Wochen in die Sonne stellen
- Gänseblümchen abseihen
- Öl-Auszug mit dem Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, gut durchrühren
- die Mischung in Cremedosen füllen

## Einfaches Universal-Creme-Rezept

- ✓ 100g Bienenwachs
- ✓ 25 ml Olivenöl
- ✓ 30 ml Wasser
- ✓ 20 g getrocknete Kräuter nach Wahl oder
- ✓ 50g frische Kräuter nach Wahl
- Bienenwachs, Olivenöl, und Wasser im Wasserbad schmelzen.
- Die Masse wieder erkalten lassen
- In die handwarme Masse die Kräuter geben
- 2 – 3 Stunden warm halten und ab und zu umrühren um Gerinnung zu vermeiden.
- In saubere Cremedöschen abfüllen.
- ca. 2 Monate haltbar.

Kleingärtnerverein

*"Lebensfreude Post" e. V. 1919*

Lindbergsweg 90 - 48135 Münster



Rezepte aus: Kraut & Rüben IV 2013  
Altes Kräuterwissen wieder entdeckt. Claudia Költringer  
sowie eigene Kreationen

### **Pfefferminz-Körperöl**

- ✓ 1 Handvoll frische Pfefferminzblätter
- ✓ ¼ l Olivenöl
- Blätter in ein weithalsiges Schraubglas geben, mit Öl übergießen, verschließen
- 3 – 4 Wochen an einen warmen Platz stellen
- abseihen und Pflanzenteile auspressen
- das Öl in ein farbiges Glas füllen
- Haltbarkeit ca. 3 – 4 Monate

### **Kamille-Gesichtsmaske**

Hilfe bei unreiner, großporiger Haut und jugendlicher Akne

- ✓ 3 EL Heilerde
- ✓ 2 EL Kamillentee
- ✓ (1 Handvoll Blüten auf 1 l Wasser)
- Kamillentee und Heilerde zu einem dickflüssigem Brei vermischen

- mit Pinsel großzügig auf das Gesicht auftragen
- 15 Minuten trocknen lassen, anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen,
- mit kaltem Guss abschließen

### **Minzsirup**

### **Melissesirup**

Als Zugabe in kaltem Mineralwasser genießen.  
Der Sirup ist auch eine wunderbare Zutat für Cocktails.

- ✓ 2 Liter Wasser
- ✓ 1 kg Zucker
- ✓ 3 Zitronen in Scheiben
- ✓ 5 große Hände voll Minz- oder Melisseblätter
- Wasser mit Zucker aufkochen
- Zitronen & Minze- oder Melisseblätter

dazu geben

- 3 Tage an einem sonnigen Ort stehen lassen
- abseihen und in saubere Flaschen füllen

### **Spitzwegerich – Bonbons**

Husten-Zucker

- ✓ 300g Zucker
- ✓ 1 Päckchen Vanillezucker
- ✓ 1 Tasse Wasser
- ✓ 1 TL fein gemahlene, getrocknete Spitzwegerichblätter
- alle Zutaten bis zum Bruch kochen
- auf Backpapier ausgießen und abkühlen lassen und kleine Vierecke schneiden
- nach weiterem Abkühlen Bonbons formen
- in Gläsern oder Blechbüchsen aufbewahren