Brennnessel-Zitronen-Peeling

ZUBEREITUNG

Brennnesselöl

Zupfen Sie die obersten Blätter der Brennnessel ab und geben Sie diese locker in ein luftdicht zu verschliessbares Glas.

Giessen Sie mit Olivenöl und schrauben Sie das Glas gut zu. Wichtig ist, bei der Herstellung des Brennnesselöls alle Blätter vollständig mit Öl zu bedecken, damit sich kein Schimmel bildet.
Stellen Sie das Glasgefäss in die Sonne und drehen Sie es in den ersten Tagen zweimal täglich um.

Nach 4 Wochen sieben Sie die Flüssigkeit durch ein sehr feines Sieb oder Filterpapier und füllen den Inhalt in eine dunkle Glasflasche.

ZUTATEN

Brennnesselöl

Ergibt 250 ml

1 Hand	Frische Brennnessel-blätter
250 ml	Olivenöl

Brennnessel-Zitronen-Peeling

Zitrone waschen und trocken reiben. Im Anschluss reiben Sie die Schale der Zitrone mit einer Gemüsereibe ab. Die Zitrone danach entsaften.

Geben Sie Salz, Zitronensaft, Zitronenschale und Brennnesselöl in einen Mörser und zerkleinern Sie das Salz dabei grob.

Die fertige Peelingmasse in ein verschliessbares Gefäss geben und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Brennnessel-Zitronen-Peeling

Ergibt 100g

100 g	Grobes Meersalz
2 EL	Brennnesselöl
1	Bio-Zitrone

Arbeitszeit:	**Ruhzeit:**	**Rezept von:**
Ca. 30 Minuten	4 Wochen	Sendung Doctor’s Kitchen Talk