

Materialliste für 50 g Creme

Herd, kleiner Topf mit Wasser
 Zwei kleine Behälter, die nebeneinander in den Topf passen
 Handmilchaufschäumer, schmaler Spatel
 Cremetiegel, oder anderen luftdicht verschließbaren Behälter
 3 g Lamecreme
 20 g Kokosöl
 25 ml destilliertes Wasser
 15 Tropfen Biokons (Konservierungsmittel)
 15 Tropfen Kamillenöl - entweder 6 Wochen vorher selber ansetzen (siehe rechts) oder aus dem Handel

Anleitung

1. Da auf höchste Sauberkeit geachtet werden sollte, können Spatel, Tiegel und Behälter abgekocht werden.
2. Erhitze das Wasser auf 65 Grad (nicht zum Kochen bringen).
3. Kokosöl und Lamecreme zusammen in einen Behälter, das destillierte Wasser in den anderen Behälter füllen. Nun beides in das warme Wasserbad stellen und Kokosöl/Lamecreme-Gemisch vollständig schmelzen lassen.
4. Beide Behälter aus dem Wasserbad nehmen und das destillierte Wasser zu dem Kokosöl/Lamecreme-Gemisch gießen. Anschließend mit dem Milchaufschäumer einige Minuten sorgfältig durchmischen bis eine cremige Bindung entsteht.
5. Gemisch auf Handtemperatur abkühlen lassen.
6. Nun Kamillenöl und Biokons hinzugeben und mit dem Spatel gut unterrühren.
7. Zuletzt fertige Creme in den Tiegel füllen und gut verschließen.

Mit einer sehr sauberen Arbeitsweise, Biokons und Lagerung im Kühlschrank hält die Creme bis zu drei Monate.

Materialliste Kamillenöl

Abgekochtes Schraubglas mit Deckel (z.B. Marmeladenglas)
 Getrocknete Kamillenblüten
 (Menge: das Schraubglas sollte etwas mehr als halbvoll sein)
 Sonnenblumenöl (Menge: füllt den Rest des Schraubglases)
 Ein Stück sauberes Leinentuch oder ein altes Geschirrtuch
 Gummiband
 Hoher, schmaler Plastik-, oder Glasbehälter
 Abgedunkelte Glasfläschchen für das fertige Öl
 Passender Trichter

Anleitung

1. Getrocknete Blüten in das Schraubglas füllen, bis oben hin mit Öl aufgießen und das Ganze verschrauben.
2. Für 6 Wochen warmstellen, z.B. nahe der Heizung. Mehrmals wöchentlich Glas schütteln.
3. Nach 6 Wochen das Öl abgießen. Dafür das Tuch mit einem Gummiband über den zweiten Behälter stülpen, so dass sich eine Kuhle bildet. Vorsichtig den Ölsatz hineingießen. Die aufgefangenen Blüten können entsorgt werden.
4. Das gefilterte Öl mithilfe eines Trichters in abgedunkelte Fläschchen füllen.

Bei Lagerung im Kühlschrank hält das Kamillenöl bis zu drei Monate.