



REZEPT FÜR BADEBOMBE

... Zutaten ...

- 340 g Speisnatron
- Wasser (variiert)
- 10–12 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

... Zubereitung ...

1. Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Silikonform mit Pflanzenöl benetzen, damit sich die Badebomben danach leicht aus der Form nehmen lassen.
3. In einer großen Schüssel 1 EL Wasser zum Speisnatron geben und umrühren. In kleinen Mengen Wasser zur Mischung hinzugeben, bis die Konsistenz einer dicken Paste erreicht ist. Dies kann je nach Luftfeuchtigkeit und Höhenlage variieren.
4. 10–12 Tropfen ätherisches Öl zur Mischung geben und umrühren.
5. Die gefetteten Silikonformen mit dem Speisnatrongemisch füllen.
6. Die Badebomben so lange festdrücken, bis keine Luftblasen mehr vorhanden sind. Die Mischung mit der Rückseite eines Löffels oder den Händen fest in die Form drücken.
7. 30–40 Minuten backen.
8. Form aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten lang in das Gefrierfach stellen.
9. Die Badebomben vorsichtig entnehmen. Tipp: Die Finger unter die flexible Silikonform legen und fest drücken, dabei die Seiten der Form herunterziehen. Bewegungen langsam ausführen, da die Badebomben sehr empfindlich sein können.



EISWÜRFEL MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

... Obstauswahl ...

- 1 Packung Himbeeren
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 Orange

... Wahl an ätherischen Ölen ...

- Zitronenöl
- Wildorangenöl
- Limettenöl
- Grapefruitöl

... Zubereitung ...

1. Obst in kleine Stücke schneiden und in Silikon-Eiswürfelbehälter tun.

2. 1-2 Tropfen ätherisches Öl pro Eiswürfel hinzufügen.

3. Wasser hinzufügen und ins Gefrierfach stellen.

4. Sobald es gefroren ist, dem Getränk als interessante Geschmackskombination hinzufügen.

... Geschmackskombinationen ...

- Himbeere und Zitrone
- Orange, Zitrone und Limette
- Lavendel und Zitrone
- Limette und Minze
- Zitrone und Limette
- Grapefruit und Basilikum