

# Bunter „Chia-Pudding“



**Chia Pudding**

## Für den Pudding:

200 ml Kokosmilch

80 g Chiasamen

## Für die Farbe

Kurkuma

Tropische Fruchtmischung gemixt

Rote Beete Saft

Butterfly Pea Pulver + Zitronen Saft

Blaues Spitulina Pulver

Gerstengras Pulver und Matcha Pulver

## Know How:

Die Chiasamen und die Kokosmilch  
mischen und 12 Stunden im  
Kühlschrank ruhen lassen. Danach die  
natürlichen Farben unter mischen.

Viel Spaß!

# D.I.Y. Handcreme



#antilangeweilechallenge

D.I.Y

Handcreme selber machen mit nur 3 Zutaten!

# **HANDCREME SELBER HERSTELLEN**

**Vom ständigen Händewaschen und  
desinfizieren bekommt man schnell  
mal trockene Hände. Heute gibts  
einen Tipp von uns wie ihr einfach,  
günstig und nachhaltig Handcreme  
selbst herstellen könnt.**

**Dazu braucht ihr:**

**40g Kakaobutter (oder Sheabutter)**

**10g Bienenwachs**

**30ml Jojobaöl**

**(Optional: paar Tropfen Aromaöl  
eurer Wahl)**



## **KNOW HOW:**

**Als erstes müsst ihr die 3 Basic Zutaten im warmen Wasserbad zu verflüssigen.**

**Am besten erwärmt ihr zuerst das Bienenwachs und die Kakaobutter und gebt dann erst am Ende das (ja bereits flüssige) Jojobaöl dazu.**

**Es ist ziemlich wichtig, dass das Bienenwachs wirklich komplett geschmolzen ist.**

**Sobald ihr eine durchweg klare Flüssigkeit habt, könnt ihr euer Wunscharoma dazugeben.**

**Noch ein letztes Mal umrühren, in ein Glas füllen und et voilà!**

