

# Praktische Tipps zur Müllvermeidung: Plastikarme Rezepte



## Badebomben

- 200 g Natron
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 75 g Kokosfett
- evtl. ätherische Öle, Lebensmittelfarbe oder Farbauszug aus Pflanzen und Früchten
- evtl. Dekoration

Das Kokosfett wird zuerst im Wasserbad geschmolzen (nicht zu stark erhitzen!). Die anderen Zutaten werden vermischt. Das Kokosfett wird untergerührt, ggf. Öle oder Farbe zugeben. Schließlich gut kneten und zu Kugeln formen. Die fertigen Badebomben müssen nur noch an einem trockenen und kühlen Ort hart werden.

## Duschgel

- 20 g Kernseife
- 400 ml Wasser
- 2 El Pflanzenöl (z.B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl)
- evtl. 1 TI Speisestärke
- evtl. Kräuter, Zitronenscheiben oder ätherische Öle

Die Seife mit einer Küchenraspel fein reiben. Seifenraspeln ins Wasser geben und bis auf mittlere Hitze erwärmen. Mit einem Schneebesen umrühren, bis sich die Seife komplett aufgelöst hat, und den Topf vom Herd nehmen. Beim Abkühlen die optionalen Zutaten hinzugeben und gut verrühren. In Flaschen füllen.

## Allzweckreiniger

- Schalen von Zitronen, Mandarinen, Orangen
- Essig

Schalen in ein großes Schraubglas füllen und mit Essig übergießen. Für drei Wochen stehen lassen. Dann die Schalen entfernen und in (Sprüh-)flaschen abfüllen.

## Schoko-Hafer-Kekse

- 70g Haferflocken, kernige
- 70g Haferflocken, zart
- 90g Zucker
- 100g Kakao
- 1/2 TI Salz
- 1 Ei
- 50 ml neutrales Öl

Alle Zutaten vermischen und solange rühren bis der Teig eine gute Konsistenz hat (feucht). Kleine Häufchen aufs Backblech setzen und etwa 15 Min. Bei 180 °C Umluft backen.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!!!**