



# KAFFEE-KOKOS-PEELING

*Getrockneter Kaffeesud und Kokosöl sind ein herrlicher Body-Scrub. So liebt man den Kaffee doppelt - zuerst beim Trinken, dann als Pflege. Verwöhnendes Peeling ohne Mikroplastik selber machen: das kann was!*



Selfmaid

## DU BRAUCHST

1



getrockneten Kaffeesud

2



Kokosöl = Kokosfett

3



kleines Schraubglas

## TIPP:

Ideal, um Kaffeesud - und viele andere Dinge - zu trocknen und umzufüllen, sind **Schütten aus Tetrapak**.

Wie man sie ganz leicht aus leeren Milch- und Saftpackungen macht, zeigt unser Video-Tutorial auf [www.selfmaid.at](http://www.selfmaid.at)

# KAFFEE-KOKOS-PEELING

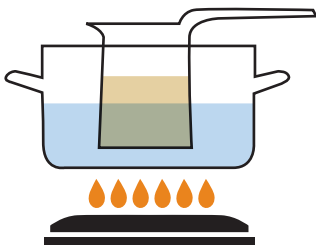
## So geht's

### BEVOR ES LOS GEHT :

**Öl oder Fett?** Es geht um den Schmelzpunkt: Unter 24 Grad ist Kokos-Fett fest, darüber wird es flüssig (Öl).

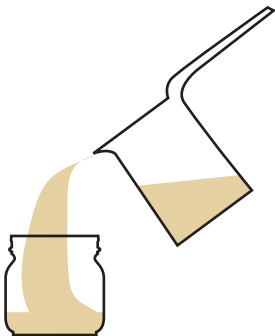
**Mit oder ohne Duft?** „Nativ“ auf der Packung verspricht herrliches Kokos-Aroma. „Neutral“ bezeichnet dampfbehandeltes Kokos-Fett bzw. Öl ohne Geruch und Geschmack.

..... 1 .....



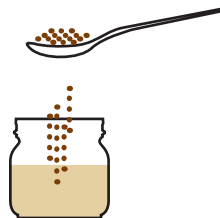
Das Kokosfett in ein Wasserbad stellen und sanft erhitzen, bis es eine transparente Flüssigkeit ist. Das geht schnell.

..... 2 .....



In ein kleines Schraubglas füllen, in dem noch genug Platz ist, um getrockneten Kaffeesud dazu zu geben. Maximal bis zu drei Viertel füllen.

..... 3 .....



So viel getrockneten Kaffeesud in die Flüssigkeit löffeln, bis sie „gesättigt“ ist. Diese Anleitung ist ähnlich ungenau wie „nach Gefühl“, trifft es aber.

Man gibt Löffel um Löffel Kaffeepulver zu, bis sich das Öl beim Umrühren „voll“ mit den Pulver-Partikel anfühlt. „Gatsch“ bezeichnet die Konsistenz recht gut.

..... 4 .....

Abkühlen und erstarren lassen – am schnellsten geht das im Kühlschrank - und schon ist das Peeling einsatzbereit! Bei Hautkontakt wird es wieder cremig-flüssig und lässt sich gut auftragen.



..... **TIPP** .....

Die beste Anwendung des Body-Scrub ist unter der Dusche. Der Kaffeesud hat Inhaltsstoff, die wollen wir ja - aber sie geben eben auch noch etwas Farbe ab. Also: Dusche!

Wohltuend ist der Scrub überall, durch das Kokosfett wird die Haut Baby-geschmeidig. Hilfreich ist das Kaffee-Rubbeln vor allem an den Oberschenkeln. Frauen wissen, warum. Männer dürfen es auch probieren!