

Wozu gibt's die Zehn Gebote? 2

Genießer-Tag

Ankommen // Kreativ-Tipp

Quark-Gesichtsmaske

- > Quark
- > Gurke

Pro Kind werden 2 EL Quark auf das Gesicht auftragen. Wer will, kann auf Augen, Mund, Wangen und Stirn je eine dünne Scheibe einer frischen Gurke legen. Nachdem man die Maske ca. 10-15 Minuten hat einwirken lassen, wird sie mit lauwarmem Wasser abgewaschen.

Die Quarkmasse kann mit folgenden Zutaten beliebig verfeinert werden:

- > ¼ weicher Avocado (mit der Gabel zerdrücken) oder
- > 1 TL Zitronensaft oder
- > 1 EL Honig

Peeling

Aus folgenden Zutaten können unterschiedliche Peelings hergestellt werden.

- > 2 EL Olivenöl oder Mandelöl und 1 EL Zucker oder
- > 2 EL zerdrückte, weiche Avocado und 2 EL Meersalz oder
- > 2 EL Honig und 2 EL Meersalz

Das Peeling wird auf das Gesicht aufgetragen, sanft eingerieben und anschließend abgewaschen.