

Rezept Haarshampoo

Eine Handvoll Kräuter	(z.B. Salbei, Rosmarin, Brennnessel, Minze, Lavendel....)
	klein schneiden und mit
200ml Wasser	20min köcheln
	abseihen (-> 130ml Flüssigkeit bleibt)
1 TL Glycerin	(Zuckeralkohol, zur Feuchtigkeitsbindung) mit Stabmixer dazu mixen
	dann folgendes dazugeben:
½ TL Olivenöl	
1 TL Kokosöl	
1 EL Zitronensaft	(Saft von einer halben Zitrone)
½ TL flüssiger Honig	(Feuchtigkeitsspender und Pflegestoff)
2 EL Apfelessig	(senkt den PH-Wert, wodurch sich Haarstruktur schließt → glatteres, glänzenderes Haar)
20 Tropfen ätherisches Öl	
	Alles gut mit dem Stabmixer zusammenmischen (ca. 1 min)
	und folgendes dazugeben:
50ml Betain	(Nebenprodukt bei der Zuckerherstellung, Schaumbildner mit guter Reinigungskraft)
½ TL Xanthan	(natürlich vorkommendes Polysaccharid, Gelbildner)
	ordentlich schaumig mixen
	ergibt ca. 600ml Schaum

Falls du einen Thermomix hast:

- Kräuter und Wasser: 5 sec Stufe 6 (zerkleinern) und 20 min 95°C rühren
 - abseihen und zurück in den Mixtopf
 - Glycerin 20 sec Stufe 6
 - Öl, Kokosöl, Zitronensaft, Apfelessig, Honig, äther. Öl dazugeben: 1 min Stufe 4
 - Betain, Xanthan dazugeben: 3:30 min Stufe 5,5
- FERTIG!

Reicht für ca. 7 x Haare waschen. (Pro Haarwäsche 2 x Shampoo auftragen u. spülen)

Im Kühlschrank aufbewahrt, für ca. 4 Wochen haltbar.

Tipp:

Vor Gebrauch gewünschte Menge aus dem Kühlschrank nehmen und mit ein wenig sehr heißem Wasser verrühren (um das Shampoo aufzuwärmen und um die optimale Konsistenz zu erhalten)

Glycerin, Betain und Xanthan bestelle ich immer hier: <https://www.kraeuterundgeist.at/>