

# Knete selbst gemacht



Fotos und Anleitung von Sabine Zorba

## **Zutaten:**

300g heißes Wasser

300g Mehl

5 TL Zitronensäure

2 EL Öl

150g Salz

Lebensmittelfarbe nach Wahl

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten mit Knethaken zu einem Teig verkneten.

Luftdicht verpackt hält sie mehrere Monate



---

# Shampoo aus der Kenwood Cooking Chef



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Corinna Gerbitz

## **Zutaten und Zubereitung:**

20g Sanfteen

150 g Facetensid

100 g Glycintensid

100 g Betain

mit dem Flexirührelement gut verrühren, nicht zu schnell, da sonst zuviel Schaumbildung, Ich habe maximal Stufe 1 genommen. Durch das Sanfteen ist es sehr mild und daher auch für Kinder geeignet. Ohne das Sanfteen ist es auch leicht mit einem Löffel zu rühren, dann fällt die Stehzeit, s.u.,weg.dann

600 g destilliertes Wasser

mit

10 ml Zitronensäure 50% (Kalweg, Hobbythek Entkalker)

rühren.

Rewoderm oder Xanthan zugeben zum Andicken. Immer nur ein bisschen und schauen. Es dauert immer etwas mit dem Andicken, daher ruhig mal 1-2 Minuten warten.

Entweder hier jetzt stehen lassen, bis sich der Schaum wieder zurückwandelt oder nach dem nächsten Schritt. Das ist egal. Dauert ggf über Nacht.

Jetzt ist die Grundsubstanz fertig. Ab hier trenne ich in jeweils 200 g Portionen (Ich, mein Mann, die Kinder)

200 g von oben für normales oder leicht trockenes Haar

+ je 3 ml Omiquat und Keratin

ca. 20 Tropfen Parfüm, je nach Belieben

mit Zitronensäure, s.o., den pH-Wert ggf. leicht sauer, also ca. 6 einstellen (Teststreifen)

Das Wasser kann auch durch Tee ersetzt werden, z.B. Salbei bei fettigem Haar, dann muss auch die Hälfte nur an Omiquat genommen werden und dafür zusätzlich noch Omilan ca. 1 ml.

Je nach Haartyp können ätherische Öle zugefügt werden (statt Parfum)

Bei sehr trockenem Haar können noch Rückfettungssubstanzen eingearbeitet werden.

Eine Flasche kommt ins Badezimmer die jeweils andere in den Kühlschrank.

Die ersten Waschungen fühlen sich anders an, da dieser milde Schaum kleine Bläschen macht und das Haar oft "saugt" in der ersten Zeit.

Die Zutaten kann man z.B. beziehen bei Omikron-Naturhaus.

---

## Orangen-Ingwer-Sirup



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sabine Dorn – Auf dem Foto sieht man Ingwerschalen.

Bevor die Orangen Saison zu Ende geht hab ich nochmal Orangen-Ingwer-Sirup (eher Saft Konsistenz) gekocht.

### **Zutaten:**

1l Orangensaft ( ich nehme frisch gepressten, z.B. mit Zitruspresse)

100g Ingwer (ungeschält in Scheiben geschnitten)

300g braunen Zucker

6 Nelken

1 Zimtstange

10 gr. Zitronensäure

### **Zubereitung:**

Alles bis auf Zitronensäure in den Kessel geben und Kochröhrelement einspannen. Zum Kochen bringen und 10 Min kochen (Rührstufe 3).

Dann Ingwer, Nelken und Zimtstange entfernen.

10g Zitronensäure hinzugeben und nochmal für 2Min. kochen. In Flaschen abfüllen.

Ich nehme davon ca. 1 cm hoch in eine Tasse und fülle es mit heißem Wasser auf. Ich finde das wärmt so schön.



---

## Badebomben



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Jenny Köstler

### **Zutaten:**

30g Kakaobutter (optional Kokosfett oder 20g Kakaobutter, 5g Kokosöl und 5g Mandelöl )

100g Natron

50g Speisestärke

50g Zitronensäure

20 Tropfen ätherische Öle

Lebensmittelfarbe (achtung nicht auf Wasserbasis wegen Zitronensäure)

*Optional, wenn es sehr fettig ist, kann man auch noch etwas Magermilchpulver zugeben*

**Zubereitung:**

Butter schmelzen ohne Rührelement bei 60 Grad.

Temperatur abstellen, K-Haken einsetzen und alles andere dazu geben, vermischen.

In Eiswürfelformen geben und zwanzig Minuten in Froster. Fertig.

*Nachfrage:*

*Wofür braucht man denn die Stärke?*

*Antwort: wegen dem fett. Saugt auf. Tut der Haut aber nix. Nach einem Bad ist die Haut wunderbar gepflegt.*

---

## Brötchen mit Apfelschneider

Rezept von Yvonne Franke

**Zutaten:**

500 g Weizenmehl Typ 550

300 ml Wasser, lauwarm

21 g frische Hefe

1 1/2 TL Salz

1 gute Messerspitze Ascorbinsäure/Vit. C/Zitronensäure

1 Eiklar + 4 EL Wasser (Zum Bestreichen)

evtl. Mohn oder Sesam

besonderes Werkzeug: Apfelschneider

**Zubereitung:**

Die Hefe in das Wasser bröseln und das Salz hinzugeben. Das ganze verquirlen.

In die Rührschüssel das Mehl und die Ascorbinsäure geben und dann das Hefe-Wasser drüber geben.

Dann mit der Küchenmaschine das ganze 10 Minuten verkneten.

Den Teig eine Stunde lang abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig erneut kneten und dann kleine Kugeln á ca. 80g formen und auf dem Backblech platt drücken.

Mit dem Apfelschneider die Form einschneiden.

Die Teiglinge mit einem fusselfreien Handtuch abdecken und bei Raumtemperatur noch ca. 30-45 Minuten gehen lassen.

– Nun die Teiglinge mit Eiklar bestreichen und evtl Mohn bzw. Sesam drüber streuen.

In den Backofen eine Edelstahlschüssel geben und selbigen auf 220°C vorheizen.

Wenn der Backofen heiß ist, dann kochendes Wasser aus dem Wasserkocher in die Schüssel im Backofen geben, die tür schließen und eine Minute warten.

Die Brötchen in den Ofen auf mittlerer Stufe schieben.

Nach 4 Minuten den Ofen auf 180°C herunter regeln.

Nun 6-7 weitere Minuten backen lassen und dann Brötchen aus dem Ofen nehmen.

In Handtüchern abkühlen lassen.