



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
29. Mai 2022**

Birken-Duschbad

„Das ist mein Rezept für ein Duschbad:

Ich habe hier einen $\frac{1}{4}$ Liter warmen Birkenblätterttee.

Dazu rühre ich 1 TL Honig ein.

Danach vorsichtig, so dass kein Schaum entsteht, ca. 5 EL (50 g) Seifenflocken einer Kernseife dazu.

Das Ganze sollte immer ca. 30°C haben und zum Schluss gebe ich noch 1 EL (ca. 10 ml) Apfelessig tropfenweise dazu.

Jetzt noch ein paar Tropfen 100 % reines, ätherische Öl Ihrer Wahl dazu geben und dann kann das Birkenduschbad in Behälter gefüllt werden und ist gut 1 Jahr lang haltbar.“