

## Rezept # 50 - Anti-Aging-Gesichtscreme mit Aloe Vera, Chia, Gurke und Kamille

Diese natürliche Anti-Aging-Gesichtscreme beugt Falten und anderen Zeichen der Hautalterung mit rein natürlichen Inhaltsstoffen am einfachsten vor!

### Zutaten:

- frisches Aloe-Vera-Blatt
- 2 Esslöffel getrocknete Kamille
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 250 ml gutes Wasser (kein Leitungswasser)
- Eine halbe Gurke
- 1 Esslöffel Maisstärke

### Vorbereitung:

#### Aloe-Vera-Gel 🌿

- Schneiden Sie ein frisches Aloe-Vera-Blatt ab und stellen Sie es 6 bis 12 Stunden lang aufrecht in eine Tasse oder Schüssel mit Wasser, um den gelben Saft (Aloin genannt) zu entfernen, der bei manchen Hauttypen reizend oder giftig sein kann. Wechseln Sie das Wasser während dieser Zeit 2-3 Mal.
- Nach dem Einweichen die Blätter gründlich abspülen, die Haut abschneiden und das klare Gel entnehmen.
- Das Fruchtfleisch zu einem glatten Gel pürieren. Beiseitestellen.

#### Chiasamen-Kamillen-Gel 🌸

- In einer Schüssel vermischen:
  - \* 2 Esslöffel getrocknete Kamille
  - \* 2 Esslöffel Chiasamen

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---



\* 250 ml Wasser

2. Gut umrühren und 15 Minuten einweichen lassen.
3. Die Mischung in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 3–4 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis ein Gel entsteht.
4. Durch ein Käsetuch abseihen. Beiseitestellen.

### Gurkengel

1. Eine halbe Gurke (oder eine kleine Gurke) reiben.
2. Den Gurkensaft durch ein Käsetuch abseihen (der restliche Gurkensaft kann für Tsatsiki-Sauce oder Kompost verwendet werden).
3. Den Gurkensaft in einen Topf geben und 1 Esslöffel Maisstärke unter ständigem Rühren hinzufügen.
4. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis ein Gel entsteht. Abkühlen lassen.

## Zubereitung:

1/2 Tasse Gurkengel

2 Esslöffel Aloe-Vera-Gel

3 Esslöffel Chiasamen-Gel

1 Esslöffel Traubenkernöl (kann auch Olivenöl oder Avocado Öl sein)

Gut verrühren.

Die Feuchtigkeitscreme in ein sauberes, luftdichtes Glasgefäß oder eine Quetschflasche füllen.

## Lagerung:

Im Kühlschrank aufbewahren, um die Frische zu erhalten und die Haltbarkeit zu verlängern.  
Innerhalb von 7–10 Tagen verbrauchen.

Bei Veränderungen von Geruch, Konsistenz oder Farbe entsorgen.

## Einkaufsliste:

[getrocknete Kamille](#)

[Chiasamen](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

---

