



Sprudelnde Bademuffins mit Himalayasalz selber machen

Bademuffins sind sehr beliebt und du kannst sie ganz einfach selber machen. Unser Rezept mit Himalayasalz hat viele Vorteile, erfahre heute mehr darüber!

Die sprudelnden Bademuffins wirken entspannend und verströmen den sehr angenehmen Duft des ätherischen Orangenöls. Das darin enthaltene Himalayasalz liefert viele Mineralien und das Epsomsalz hilft dir, Giftstoffe auszuleiten.

Ein weiterer Vorteil ist, **dass die Herstellung einfach und schnell geht**. Du brauchst dafür nicht länger als 10 Minuten.

Zutaten

- 190 g Natron
- 95 g Zitronensäure
- 4,5 g Lamesoft (Tensid)
- 190 g Epsomsalz
- 90 g Himalayasalz
- 22 g Kokosöl
- 20 Tropfen ätherisches Orangenöl

Herstellung

- Wie immer, musst du vor Beginn **alle Utensilien mit Alkohol besprühen und trocknen lassen**, um sie zu desinfizieren.
- Mische danach in einer Schüssel Natron und Zitronensäure und rühre gut um. Danach rührst du das Tensid dazu.
- Jetzt integrierst du die Salze: Gib die Gesamtmenge des Epsomsalzes und die



Sprudelnde Bademuffins mit Himalayasalz selber machen

Hälfte des Himalayasalzes (45 g, den Rest brauchst du später) dazu. Verrühre alles gut, bis eine homogene Mischung entsteht.

- Danach lässt du das **Kokosöl im Wasserbad schmelzen**. Sprühe auf die bereits hergestellte Mischung etwas destilliertes oder Mineralwasser, um sie zu befeuchten, bevor sie fest wird.
- Jetzt nimmst du die vorbereiteten Förmchen (wir haben diese verwendet) und streust das restliche Himalayasalz auf den Boden. Danach füllst du die Förmchen mit der vorbereiteten Mischung, die sehr kompakt sein sollte.
- Lasse jetzt alles ungefähr acht Stunden trocknen. Danach sind deine Bademuffins fertig. **Du kannst dir jetzt selbst ein entspannendes Bad gönnen oder sie schön einpacken, um zu verschenken.**

So sehen die sprudelnden Bademuffins aus





Sprudelnde Bademuffins mit Himalayasalz selber machen

Bist du bereit? Na dann, an die Arbeit!

Du findest alle Rohstoffe für Naturkosmetik und Seifen
sowie alle nötigen Utensilien in unserem Online-Shop:

Camassia Naturkosmetik.