

LAVENDEL

Das intensive Aroma ist einfach unverwechselbar. Lavendel wirkt beruhigend, sowohl auf die Haut als auch auf die Seele. Darüber hinaus wirkt der Lavendel entzündungshemmend, schmerzlindernd und regt den Selbstheilungsprozess der Haut an. Lavendeltee kann die Nerven beruhigen.



LAVENDEL ÖL

Frische Lavendelblüten in ein Glas geben und gut mit Olivenöl bedecken. Immer wieder schütteln oder rühren. Ca. 3 Wochen ausziehen lassen.

Anwendung: Aus dem Öl eine Salbe bereiten. Entspannend, duftend und gegen Mücken und Zecken (mögen den Duft nicht), wundheilend, beruhigend, gegen leichten Sonnenbrand

LAVENDEL-SALBE

Das Lavendel-Öl mit 10 % Bienenwachs in eine feuerfestes Gefäß geben und erwärmen bis das Wachs schmilzt.

Etwas abkühlen lassen und einen Schuss Lavendeltinktur oder starken Lavendeltee beifügen

Mit dem Mixstab gleich vermischen bis eine Cremige Konsistenz entsteht.

In saubere (mit Alkohol ausgewaschene) Gläschen füllen. Im Kühlschrank 1 Jahr haltbar.

Anwendung: Bei kleinen Verletzungen, bei Sonnenbrand, gegen Mücken auftragen, Feuchtigkeitscreme mit Duft.

LIPPENPFLEGE

Es ist besonders für sehr trockene, empfindliche und gereizte Lippen geeignet. .

Folgende Zutaten werden für den Lippenbalsam benötigt:

- 10 g Kokosöl
- 8-10 g Bienenwachs (vom lokalen Imker oder online erhältlich)
- 30 g selbstgemachtes Lavendelöl
- optional 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Kleine Tiegel oder Lippenstifthülsen

Zubereitung:

Kokosöl, Lavendelöl und das Bienenwachs in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen, bis das Bienenwachs vollständig geschmolzen ist. Das ätherische Öl erst zugeben nachdem es etwas kühler ist (40 Grad)

Fertigen Lippenbalsam abfüllen, erkalten lassen

LAVENDEL SIRUP

- 500 g Zucker und 500 ml Wasser aufkochen und unter rühren etwas weiter kochen lassen (Leuterzucker Herstellung)
- Vom Herd nehmen und ½-1 Bio-Zitrone ca. 25-35 g frische Lavendelblüten hinein geben.
- Abdecken und 24 Stunden stehen lassen
- Abfiltern und nochmals aufkochen.
- Noch heiß in saubere Flaschen füllen.

LAVENDEL ZUCKER

Duftet und passt gut auf Erdbeeren oder Desserts. Ihr könnt ihn auch in den Kuchen geben. Auch ein schönes Mitbringsel

- Einfach Blüten mit Zucker hexeln. (ca. 150 g Zucker und 30-40 g frische Blüte)
- Auf ein Blech geben und trocken lassen.
- Nochmals hexeln und in saubere Gläser füllen.

LAVENDEL ESSIG

Lavendelessig ist ein super Gesichtswasser für fettige Haut oder bei Akne. Es stimuliert das Wachstum neuer Hautzellen und reguliert die Talgdrüsentätigkeit. Pflücke für das Gesichtswasser am besten frische Lavendelblüten und lege sie für eine Woche in guten Essig.

Tägliches Schütteln führt zu einem intensiveren Ergebnis. Zum Schluss abseihen und in Flaschen füllen.

LAVENDEL DUFTKISSEN

Lavendel im Kleiderschrank lässt die Wäsche frisch duften und hält außerdem sehr effektiv Motten fern. Hänge ein mit getrockneten Blüten gefülltes Baumwollsäckchen in den Schrank. Alternativ und ganz ohne Nähen lässt sich eine Socke mit Lavendel füllen. Wenn das Säckchen seinen Duft verliert, einfach kräftig durchkneten, und schon verströmt es wieder angenehmen Lavendelduft.

Ein Schlaf-Kräuterkissen mit reichlich Lavendel sorgt für einen tiefen Schlaf. Es hält aber auch Hausstaub-Milben fern

LAVENDEL BUTTER

Lavendelbutter ist eine originelle Abwechslung und sehr schnell hergestellt.

Salzige Variante

harmonisiert sie sehr gut mit frischem Brot Kartoffeln und Fleisch. 125 g Butter mit 1 TL getrockneten, zerstoßenen Lavendelblüten mischen

1-2 TL Petersilie und Salz nach Geschmack.

Süße Lavendelbutter

passt gut zu Weißbrot, Muffins oder Scones.

125 g zimmerwarme Butter mit 1 TL getrockneten, zerstoßenen Lavendelblüten und 4 TL Honig.

LAVENDEL BROT

passt gut in Weißbrot.

Einfach ins Brot zerkleinerte Lavendelblüten zugeben.

- 400 g Weizenmehl 700 (550 oder 1150)
- 100 g Dinkelvollkornmehl (wer es dunkler will, nimmt Roggenvollkorn)
- 340 g Wasser
- 10 g Salz
- 10 g Butter weich
- 5 g Hefe
- 1-2 EL zerstoßene Lavendelblüten

Alles zu einem glatten Teig schlagen. 2 Stunden stehen lassen. Einen Laib formen und ins Garkörbchen setzen. 1 Stunde Gare. Ofen auf 250 Grad vorheizen. Mit Dampf hinein geben. Nach 10 Min. Dampf ablassen und auf 200 Grad zurück schalten. Backzeit gesamt ca. 50-60 Min.

LAVENDEL ZOPF - süße Variante:

- 500 g Weizenmehl 700 (550)
- 2 Eier
- 200 g Milch
- 70 g Lavendelzucker
- 6 g Salz
- 15 g Hefe
- 70 g weiche Butter
- 2 EL Topfen oder Joghurt
- 1 Vanillezucker
- optional 1 EL Anstellgut aus dem Kühlschrank

Alles zu einem glatten Teig schlagen. 1,5 Stunden stehen lassen. Einen Zopf formen, und aufs Blech setzen, mit Ei bestreichen. 30-40 Min. unbedeckt stehen lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Backzeit je nach Größe ca. 30 Min.

zusätzliche Quellen: kostbarenatur.net | smartikular.net | blattunddorn.at