

Haut-Smoothie mit Vogelmiere – ganz vegan

Wir **trinken** gerne Smoothies. Aber hast Du gewusst, dass sich auch unsere Haut über einen Smoothie freut? Für die Haut ist die Vogelmiere ideal als Reinigung und Tonisierung. Wir zeigen Dir heute, wie Du einen Smoothie für Deine Haut herstellst und anwendest. Viel Spaß dabei!

Du brauchst nur ein paar wenige Zutaten:

- 2 EL Vogelmiere, zerkleinert
- 100 ml Wasser
- ¼ TL Natursalz

Schraubglas, Stabmixer, Sieb, Zerstäuber-Fläschchen



So geht's:

Salz und Wasser hat jeder von Euch zu Hause, aber Vogelmiere? Dieses tolle Gartenwildkraut findest Du vermutlich auch bei Dir im Garten oder auf einer nahen Wiese. Schau Dir seinen **Entdecker-Steckbrief** an, der Dir bei der Suche hilft.

Und so machst Du den Smoothie:

- Zerkleinere die Vogelmiere (Blätter, Stängel und Blüten) auf einem Hackbrett:





- Fülle das Wasser in ein Schraubglas, gib das Salz dazu und schüttele es gut; dann gib die zerkleinerte Vogelmiere dazu:



- Püriere den Inhalt (am besten mit einem Stabmixer) bis die Pflanzenteile sehr glatt – *smooth* – püriert sind:

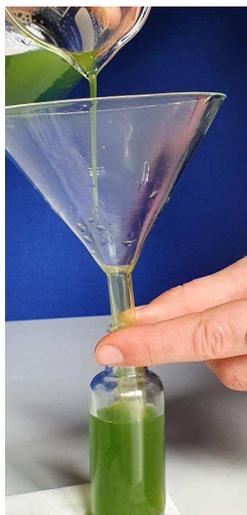


- Stell das Glas über Nacht kühl, am besten im Kühlschrank

Am nächsten Tag siehst Du Deinen Smoothie ab, damit keine grünen Pflanzenteile mehr enthalten sind – außer Du möchtest nach der Anwendung grün geschminkt sein?



- Die Flüssigkeit füllst Du mit Hilfe eines Trichters in einen Zerstäuber und schon kannst Du deine Haut damit besprühen:



Verwende Deinen Smoothie möglichst bald, bei Zimmertemperatur hält er 3 Tage, im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

