

## Anleitung für ein selbst gemachtes After-Sun-Öl

### Das brauchen Sie

- 3-4 mittelgroße Karotten
- 200 ml kalt gepresstes Bio-Olivenöl
- 1-2 ml (ca. 25 Tropfen bzw. ½ TL) Sanddornfruchtfleischöl
- 1 Glasflasche mit Schraub- oder Bügelverschluss oder 1 Einmachglas



### Und so geht's

1. Die Karotten schälen und sehr fein raspeln.
2. Die geraspelten Karotten zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben. Auf niedriger Stufe ganz leicht für 15 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Nicht kochen!
3. Den Herd auf die niedrigste Stufe stellen und das Öl mit den Karottenraspeln für 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
4. Das Öl durch ein feines Sieb abseihen und das Sanddornfruchtfleischöl unterrühren.
5. In eine saubere - am besten ausgekochte - Glasflasche oder ein Einmachglas füllen. Dunkel und kühl lagern.
6. Bei hygienischer Entnahme, zum Beispiel mit einem Löffel, ist das After-Sun-Karottenöl mindestens vier Monate haltbar, meist sogar länger.