

## Anleitung für ein selbst gemachtes Kühlpad

### Das brauchen Sie

- 160 ml kaltes Wasser
- 55 g Salz
- 25 g Speisestärke
- Lebensmittelfarbe nach Wunsch
- 2-3 Druckverschlussbeutel, je ca. 10 x 15 cm
- Topf, Quirl und Löffel



---

### Und so geht's

1. Das kalte Wasser, das Salz und die Stärke in den Topf geben und gut miteinander verquirlen.
2. Die Mischung unter Rühren erhitzen, bis eine gelartige Konsistenz entsteht.
3. Die Lebensmittelfarbe untermischen.
4. Das Gel abkühlen lassen und mit einem Löffel in die Beutel einfüllen. Vorhandene Luft ausdrücken. Es sollte nicht zu viel Gel im Beutel sein, damit die Kompresse schön flach ist und sich dem Körper gut anpassen kann.
5. Die Gelkompresse in den Tiefkühlschrank legen.