



# Avocado-Hanföl-Handcreme

Rezept Nr. 032

GESAMTMENGE: 100 g

## PHASE A

10 g Avocadoöl, 10 g Mandelöl,  
4 g Mangobutter, 1 g Bienenwachs,  
4 g Emulsan, 1,5 g Cetylalkohol

## PHASE B

60 g Hydrolat (zB. Kamille blau, Hanf,  
Weihrauch, Karottensamen,  
Lavendel, Rose...)

## PHASE C

3 g Hanföl 0,2 g Xanthan, 2 g Glycerin,  
1 g Vitamin E, 0,5 g Fluidlecithin Super,  
1 g D-Panthenol, 1 g Rokonsal

10-20 Tropfen naturreine äth. Öle  
(zB. 6 Tr. Grapefruit, 6 Tr. Ho-Blätter,  
4 Tr. Palmarosa, 2 Tr. Zirbelkiefer)

## HERSTELLUNG

Arbeitsplatz, Geräte, Tiegel und Hände mit **hochprozentigem Alkohol** desinfizieren und während der Herstellung auf **Sauberkeit** achten.

Zutaten der **Phase A und B abwiegen** und in **Bechergläsern** im Wasserbad auf **jeweils 75° C** erwärmen.

Nun Phase B in Phase A gießen, 2 Minuten **hohtourig** emulgieren und mit einem Spatel auf **Handwärme** rühren.

Xanthan im Glycerin verrühren und mit den restlichen Zutaten der **Phase C** (Hanföl, Vitamin E, Fluidlecithin Super, DPanthenol, Rokonsal, ätherische Öle) in die Creme geben. **Homogen** verrühren! Idealerweise nochmal eine Minute hohtourig rühren. Abschließend **pH-Wert kontrollieren** und ggf. mit **Milchsäure** auf **5-5,4** einstellen.

Die fertige Creme abfüllen und beschriften. Die Haltbarkeit beträgt etwa 8-10 Wochen.