

## Mildes Salzshampoo

### Zutaten für ca. 200 ml

---

- 125 g Salz (konserviert)
- 35 g Zetesol (Tensid = waschaktive Substanz und Schaumbildner)
- 15 g Betain (mildes, pflanzliches Tensid aus Zuckerrüben= waschaktive und schaumstabilisierend)
- 5 g Honig (Antioxidanz, bindet Feuchtigkeit im Haar, pflegt die Kopfhaut)
- 15 g. Salzwasser oder dest. Wasser (zur Verdünnung)
- 3 g Jojobaöl (neutrales Öl, feuchtigkeitsbindend, pflegend für Kopfhaut und Haare)  
oder 3 g Rosmarinöl (aromatischer Duft, gegen Haarausfall, durchblutungsfördernd)
- 5 g D-Panthenol (feuchtigkeitspendendes Provitamin, haarglättend)
- wer mag, kann das Shampoo mit Farbstoffen bunt machen und/oder mit äth. Ölen beduften

### Rezept

---

- Zetesol und Betain vermischen (Tensidmischung)
- Wasser leicht erwärmen und Honig darin auflösen
- Honigwasser vorsichtig zur Tensidmischung geben (nicht zu stark rühren, da es leicht schäumt und dann an Volumen zunimmt und sich schlecht abfüllen lässt)
- Salz, Öl und D-Panthenol dazu geben
- kann nach Wunsch mit Farbstoffen und/oder Duftölen ergänzt werden
- mit weitem Trichter in Shampooflaschen abfüllen



Kontakt/Fragen/Erfahrungsberichte gerne an Britta (Braunschweig) über

[stadtgarten.bebelhof@posteo.de](mailto:stadtgarten.bebelhof@posteo.de) (Braunschweig). Unser Garten:

<https://www.facebook.com/bebelhof/>  
<https://www.facebook.com/bebelhof/>  
<https://www.facebook.com/bebelhof/>