

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

## Rezept zur Herstellung von Kamille-Ölauszug

### Zutaten:

- 15 Gramm getrocknete Kamillenblüten oder Kamillentee
- 500 Milliliter kaltgepresstes Öl (Sonnenblumenöl, Mandelöl, Avocado Öl, Jojobaöl, Aprikosenkernöl oder Sesamöl
- 1 Liter Einwegglas

### Zubereitung Möglichkeit 1 – Zeit 3-4 Wochen:

Ihr bevorzugtes Öl in einen Topf geben und leicht erwärmen. Die Blüten in das Einwegglas geben und mit dem warmen Öl übergießen. Das Gemisch mit einem Holzlöffel verrühren und unbedingt darauf achten, dass alle Blüten mit Öl bedeckt sind. Das Glas verschließen und 3-4 Wochen an einen **durchgängig warmen** Ort stellen. Nach dem Ende der Zeit das Öl durch ein Küchentuch abseihen und in eine Braunglasflasche füllen.

### Zubereitung Möglichkeit 2 – Zeit 2-3 Stunden:

Das Öl und die Blüten in das Glas geben und in einen mit heißem Wasser gefüllten Topf stellen und auf niedrigster Stufe 2 Stunden langziehen lassen. Ganz wichtig ist, das Wasser darf nicht kochen! Alle 30 Minuten mit einem Holzlöffel durchrühren und evtl. Wasser nachgießen. Nach dem Ende der Zeit das Öl durch ein feines Sieb abseihen und in Flaschen füllen.

### Bezugsquellen:

- Kamille Blüten - <https://amzn.to/2SCQfZr>
- Mandelöl - <https://amzn.to/2M5Dci6>
- Jojobaöl - <https://amzn.to/2OhX9ox>
- Aprikosen Kernöl - <https://amzn.to/2JPvo2h>
- Sesamöl - <https://amzn.to/2SCDqhP>

Diesen Ölauszug können Sie nicht nur mit Kamille machen, sondern ebenfalls noch mit anderen Blüten, wie Gänseblümchen, Lavendel, Löwenzahn u.v.a.

Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund – [PayPal-Spende](#)

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

