Kaffeesatz-Peeling

Ein wirksames Körper-Peeling aus zwei Küchen-Zutaten, das gebrauchten Kaffeesatz zu einem pflegenden Kosmetikprodukt verwandelt - ohne Mikroplastik, ohne Chemie, ohne Konservierungsstoffe. Als Geschenk im hübschen Schraubglas ein sinnliches Mitbringsel für Kaffee-Liebhaber.

Zeit- und Schwierigkeits-Angabe

- **Zubereitungszeit:** 90 Minuten (plus Trockenzeit für Kaffeesatz)
- **Schwierigkeit:** einfach bis mittel
- **Ergibt:** ca. 400 g Peeling (reicht für 15-20 Anwendungen)

Materialliste (für 400 g Peeling)

8 Esslöffel getrockneter Kaffeesatz (aus dem Filter oder der Espressomaschine) - evtl. mehrmaliges Trocknen erforderlich, je nach erhaltener Kaffeemenge pro Tag

8 Esslöffel brauner Zucker (Rohrohrzucker verstärkt den Kaffee-Ton)

- 6 Esslöffel Kokosöl (bei Raumtemperatur weich, nicht flüssig)
- Optional: 6-10 Tropfen ätherisches Öl (Vanille, Orange, Zimt, Lavendel)

Werkzeug

- Rührschüssel (600-1000 ml)
- Esslöffel und Teelöffel
- Gabel, kleiner Schneebesen oder Mixeraufsatz
- Backblech mit Backpapier (für die Trocknung des Kaffeesatzes)
- Sauberes Schraubglas mit weiter Öffnung (2 x 200-250 ml)

Vorbereitung: Kaffeesatz trocknen (wichtig!)

Feuchter Kaffeesatz schimmelt innerhalb weniger Tage. Vor der Verarbeitung muss er vollständig trocken sein. Zwei Wege:

- **Backofen-Methode:** Kaffeesatz auf Backpapier dünn ausbreiten, bei 80 °C Umluft ca. 30 Minuten trocknen, bis er rieselfähig ist.
- **Luft-Methode:** Auf einem Teller ausbreiten und 2-3 Tage an einem warmen, luftigen Ort (ohne Luftzug) trocknen lassen. Zwischendurch mit der Gabel auflockern.

Einfacher Test:
Der Kaffeesatz muss zwischen den Fingern zerreiben und darf nicht mehr klumpen.

Schritt-für-Schritt

1. **Kokosöl vorbereiten:** Wenn das Kokosöl zu fest ist, das Glas kurz in warmes Wasser stellen, bis es weich (nicht flüssig) ist.
2. **Trockene Zutaten mischen:** In der Rührschüssel den getrockneten Kaffeesatz und den braunen Zucker mit der Gabel gründlich vermengen.
3. **Kokosöl einarbeiten:** Das weiche Kokosöl esslöffelweise zugeben und mit der Gabel unterheben, bis eine krümelige, leicht feuchte Masse entsteht. Konsistenz-Check: Ein Löffel voller Masse sollte sich beim leichten Drücken zusammenballen lassen.
4. **Duft ergänzen:** Falls gewünscht, 6-10 Tropfen ätherisches Öl zugeben und nochmals unterheben.
5. **Abfüllen:** Die Masse mit dem Löffel in das saubere Schraubglas umfüllen und leicht andrücken. Vorher das Glas sterilisieren (5 Minuten in kochendem Wasser erhitzen und anschließend umgedreht auf sauberem Tuch trocknen lassen).
6. **Etikettieren:** Ein kleines Etikett aufkleben, mit Beschriftung: „Kaffeesatz-Peeling – Herstellungsdatum: xx.xx.xxxx – Haltbarkeit: xx.xx.xxxx".

Tipps und Variationen

- **Korngröße wählen:** Grober Rohrohrzucker ergibt ein intensiveres Peeling. Für empfindliche Haut ist feiner brauner Zucker oder Bio-Vollrohrzucker die sanftere Wahl.
- **Peeling für die Kopfhaut:** Mit halber Menge Zucker und mehr Kokosöl ist das Rezept auch für die Kopfhaut geeignet (vor der Haarwäsche einmassieren).
- **Alternative Öle:** Mandelöl (leicht, für empfindliche Haut), Jojobaöl (kommt der Haut-Talg-Zusammensetzung nahe), Olivenöl (kräftiger Duft, dickflüssiger).
- **Zucker-Alternative:** Meersalz ergibt ein intensiveres Peeling, ist aber für empfindliche Haut nicht geeignet.

Anwendung

Das Peeling mit einem sauberen Löffel entnehmen (keine feuchten Finger ins Glas, das verkürzt die Haltbarkeit). Mit kreisenden Bewegungen sanft auf die feuchte Haut auftragen, 1-2 Minuten einmassieren, leicht antrocknen lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen.

Nicht öfter als 1-2 mal pro Woche anwenden, um die Haut nicht zu überreizen. Nach der Anwendung evtl. Haut mit einer leichten Lotion pflegen.

Haltbarkeit und Aufbewahrung

Bei kühler, dunkler Lagerung im verschlossenen Schraubglas 4-6 Wochen bei Raumtemperatur, bis zu 8-10 Wochen im Kühlschrank. Ölbasierte Peelings ohne Wasseranteil sind mikrobiologisch stabiler als wasserhaltige Rezepte. Zeigt sich Verfärbung, ranziger Geruch oder Trübung, das Peeling entsorgen.

Als Geschenk verpacken

Ein kleines Schraubglas (z. B. Weck-Glas 200 ml) mit brauner Bandschleife, handgeschriebenem Etikett und einem kleinen Anhänger mit Anwendungshinweisen wird zum liebevollen Mitbringsel. Ergänzt mit einem Bio-Bade-Salz ergibt ein stimmiges Wellness-Geschenkset.

Sicherheitshinweise

- **Allergietest:** Peeling vor der ersten Anwendung an einer kleinen Hautstelle (Armbeuge) auftragen. Nach 24 Stunden auf Rötung oder Reizung prüfen.
- **Empfindliche Haut:** Kaffeesatz wirkt abrasiv. Bei sehr empfindlicher, gereizter oder verletzter Haut nicht anwenden.
- **Augenpartie meiden:** Ausschließlich für den Körper. Sollte Peeling in die Augen gelangen, gründlich mit klarem Wasser ausspülen.
- **Ätherische Öle:** Nur hautverträgliche, für Kosmetik zugelassene Öle verwenden. Bei Schwangerschaft oder empfindlicher Haut auf ätherische Öle verzichten.
- **Kokosöl in der Dusche:** Kokosöl macht die Dusch-Fläche rutschig. Deswegen nach der Anwendung Dusch-Boden gründlich reinigen.